كتاب في دقائق

ملاحقة السعادة

قواعد بناء الشخصية بين المجتمع والفرد

مجموعة من الكتّاب



ملاحقة السعادة

قواعد بناء الشخصية بين المجتمع والفرد

كتـاب فـي دقائـق

سلسلة: الأسرة المعاصرة

ملاحقة السعادة

قواعد بناء الشخصية بين المجتمع والفرد

مجموعة من الكتّاب

- **قاعدة الثواني الخمس**
  غيِّر حياتك وعملك بشجاعة وثقة
- **البصيرة**
  لماذا لا نعرف أنفسنا جيّداً؟ وكيف تسهم معرفتنا بذاتنا في نجاحنا؟
- **قوانين الحياة الاثنا عشر**
  العلاج الشافي لفوضى الحياة
- **الثروة المعنوية للأمم**
  كيف يصنع السعداء مجتمعاً سعيداً؟
- **الغذاء**
  ماذا عَليَّ أن آكل؟
- **متى..**
  الأسرار العلمية لاختيار التوقيت العملي

Pursuit of Happiness

Rules for Self Development

A Group of Authors

ملاحقة السعادة

قواعد بناء الشخصية بين المجتمع والفرد

مجموعة من الكتّاب

موافقة «**المجلس الوطني للإعلام**» في دولة الإمارات العربية المتحدة
رقم: MC-02-01-5668496 تاريخ 2018/10/8

ISBN: 978 - 9948 - 39 - 982 - 7



للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, publishing & Distribution

ص. ب: 47417 شارع الشيخ زايد
دبي – دولة الإمارات العربية المتحدة
البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae
الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

الطبعة الأولى: تشرين الثاني / نوفمبر 2018 م – 1440 هـ

المحتويات

مقدمة.. 15

قاعدة الثواني الخمس................................ 17
غير حياتك وعملك بشجاعة وثقة
تأليف: ميل روبينز

غادر منطقة الراحة.. 19
غيِّر حياتك في خمس ثوانٍ.. 19
قاعدة الثواني الخمس.. 20
العمل في اتجاه عكسي.. 22
مركز السيطرة.. 22
قوَّة الشجاعة.. 23
لماذا الانتظار؟.. 24
مشاعرنا المُسيطِرة.. 26
صيحة الاستنفار.. 28
كيف تلاحق شغفك؟.. 29
الشجاعة تغيِّر السلوك.. 29
خمسُ ثوانٍ لزيادة إنتاجيَّتك.. 30
خمسُ ثوانٍ لتحسين صحَّتك.. 31

خمسُ ثوانٍ للتخلُّص من التسويف........ 32
الشجاعة تغيِّر طريقة تفكيرك........ 34
– ودِّع القلق........ 34
– تغلَّب على خوفك........ 35
ابنِ مستقبلك في خمس ثوان........ 36

البصيرة........ 37

لماذا لا نعرف أنفسنا جيّداً؟ وكيف تسهم معرفتنا بذاتنا في نجاحنا؟

تأليف: تاشا يوريتش

جانبان لمعرفة الذات........ 39
أركان البصيرة السبعة........ 39
نقاطنا العمياء........ 40
من العمى إلى البصيرة........ 40
حاجز تبجيل الذات........ 42
مقاومة تبجيل الذات........ 42
كيف يمكنك قبول ذاتك؟........ 44
خرافات استبطان الذات........ 44
– الخرافة الأولى: السؤال عن السبب........ 45
– الخرافة الثانية: الاستبطان السلبي والاجترار الذهني........ 46
معرفة الذات في اللحظة: اليقظة........ 48
معرفة الذات من الماضي: قصَّة حياتك........ 49
معرفة الذات في المستقبل: البحث عن الحلول........ 50

معرفة الذات الخارجية الحواجز والممرَّات........ 51
التعليقات الصحيحة........ 52
مواجهة التعليقات المفاجئة........ 53
كيف نبني فِرقاً ومؤسَّساتٍ تعرفُ ذاتها؟........ 54
الازدهار في العالم الواهم........ 56
معرفة الذات........ 58

قوانين الحياة الاثنا عشر........ 59

العلاج الشافي لفوضى الحياة

تأليف: جوردان بي. بيترسن

لماذا نحتاج إلى المبادئ؟........ 61
القانون الأول: قف مشدودَ القامة مفرودَ الكتفين........ 62
كيمياء الفوز........ 62
لماذا يجب أن تقفَ مشدودَ القامة؟........ 63
القانون الثاني: اعتبِر نفسك شخصاً آخرَ أنت مسؤولٌ عن مساعدته....... 64
القانون الثالث: صادق من يتمنَّون لك الأفضل........ 65
القانون الرابع: قارِن نفسك بما كنت عليه بالأمس، وليس بالآخرين....... 66
القانون الخامس: لا تدعْ أبناءك يفعلوا شيئاً يجعلك لا تحبُّهم 67
كيف تربّي أبناءك؟........ 68
القانون السادس: ابدأ بنفسك قبل أن تنتقد غيرك........ 71
القانون السابع: اسعَ إلى ما هو هادف، لا إلى ما هو نفعي........ 72
القانون الثامن: قل الحقيقة، أو على الأقل لا تكذب........ 72
القانون التاسع: افترض أنَّ الشخص الذي تستمع إليه يعرف شيئاً لا تعرفه... 74

القانون العاشر: كن دقيقاً في حديثك وما تحدّث به نفسك 75
القانون الحادي عشر: لا تزعج الأطفال وهم يتزلَّجون.............. 76
القانون الثاني عشر: حين تقابل قطَّة في الشارع، دلّلها.............. 77
يمكنك أن تنجح ويمكن لعالمك أن يزدهر.............. 79

الثروة المعنوية للأمم.............. **81**

كيف يصنع السعداء مجتمعاً سعيداً؟

تأليف: شيجيرو أويشي

ما الثروة المعنوية؟.............. 83
فما الذي يثري عقل الإنسان ويسهم في إيجابيته؟.............. 85
أولاً: الإيمان بهدف.............. 85
ثانياً: المرونة.............. 85
ثالثاً: الموارد العقلية.............. 86
رابعاً: الذكاء الاجتماعي.............. 86
نظرة إلى الإجمالي المحلي.............. 86
قياس الثروة المعنوية.............. 89
كيف نقيس السعادة؟.............. 89
الاستقصاءات الذاتية وحل مشكلة التذكُّر.............. 91
التقارير غير الذاتية لقياس الرضى.............. 92
المجتمع المثالي من منظور حديث.............. 92
مظاهر التناقض.............. 94
العلاقة بين سرعة النمو الاقتصادي والسعادة.............. 95
ثراء العلاقات الاجتماعية ودوره في صنع السعادة.............. 96

هل تقود سعادة الأفراد إلى سعادة المجتمع؟ 97
هل تزيد سعادة المجتمع في فاعليته؟ 99

الغذاء **103**

ماذا عَليّ أن آكل؟

تأليف: مارك هايمان

دع القلق وتناول طعاماً صحياً 105
ماذا يجب أن نأكل؟ 105
فك شفرة أبحاث التغذية 107
اللحوم 108
حقيقة اللحوم 110
الدجاج والبيض 111
رأي الخبراء في الدجاج والبيض 111
ما يجب أن تعرفه عن الدجاج والبيض 112
الألبان ومنتجاتها 112
رأي الخبراء في الألبان ومنتجاتها 113
ما يجب أن تعرفه عن اللبن 113
الأسماك والمأكولات البحرية 114
رأي الخبراء في الأسماك والمأكولات البحرية 115
ما يجب أن تعرفه عن الأسماك 115
الخضراوات 116
رأي الخبراء في الخضراوات 116
ما يجب أن تعرفه عن الخضراوات 117

الفواكه.. 118
ما يجب أن تعرفه عن الفواكه.................................. 118
الحبوب.. 119
رأي الخبراء في الحبوب....................................... 119
ما يجب أن تعرفه عن الحبوب.................................. 120
البقول.. 120
ما يجب أن تعرفه عن البقول.................................. 120
المكسَّرات والبذور.. 121
ما يجب أن تعرفه عن المكسَّرات............................... 121
السكر والمُحليات.. 121
رأي الخبراء في السكر والمُحليات............................. 122
المشروبات.. 122
رأي الخبراء في المشروبات................................... 122
ما يجب أن تعرفه عن المشروبات 122
قبل أن تتَّبع نظاماً غذائياً، نقّ جسمك من السموم................ 123
النظام الغذائي المُتكامل...................................... 124

متى **127**

الأسرار العلمية لاختيار التوقيت العملي

تأليف: دانيال بينك

بين الوقت والتوقيت... 129
الصباح.. 129
ثلاثة استنتاجات... 130

طيور نهارية وطيور مسائية وطيور مختلطة........ 131
نعمة التزامن........ 132
فماذا يعني هذا؟........ 132
فترات الراحة وتجديد النشاط........ 133
أهم وجبة في اليوم........ 135
البدايات........ 135
البداية الصحيحة........ 136
البداية الجديدة........ 136
البدء معاً........ 138
أحاسيس منتصف العمر........ 138
النهايات........ 140
شحذ الطاقات........ 140
التشفير........ 142
التحرير........ 142
التصعيد........ 145
تنظيم الوقت الجماعي........ 146
التزامن مع القائد 146
التزامن مع القبيلة........ 147
التزامن من القلب........ 148
التحدّي........ 149

مقدمـة

مع إشراقة كل صباح، يؤم كل إنسان عمله مفتتحاً نهاره بعزيمة وإصرار ليكون يوماً ملؤه النجاح والتميز، واضعاً أمامه هدفَ تحقيق إنجازات ترفع من نسبة سعادته وتحفز فيه التقدم نحو الأفضل.

تتَّحد الأماني في كل البشر؛ فما من أحد إلا ويرغب في أن يكون النجاح حليفه والصدارة مكاناً له بين ملايين الناس، لكن الواصلين إلى مقاصدهم، ومعتلي القمم قلة لا يكادون يذكرون في خضم مليارات البشر الذين تمتلئ بهم المعمورة. ومن هنا كان علم التنمية البشرية وتطوير الذات باباً ولجه الناس رغبة في التزود بنصائح تعبِّد أمامهم سبل النجاح وتملي عليهم ما يجب أن يتحلوا به من صفات القادة والروّاد.

كثرت المؤلفات التي تتخذ من تطوير الذات مجالاً رحباً للبحث والتصنيف، مع تلك الرغبة الجامحة من عموم الناس لقراءة مثل تلك الكتب، وعجَّت المكتبات العربية والأجنبية بأنواع من تلك المؤلفات التي تتغلغل في حياة الناجحين والقادة، لتُخرج للناس خلاصة تلك التجارب وتضعها بين السطور فتنهلَ منها عقول كل من رغب في التدرج في سلم النجاح والتفوق. غير أن

الرائع في مجموعتنا هذه أنها تأخذ بأيدينا إلى النجاح من أيسر الطرق، وتلخص آلاف الصفحات والأساليب في ما يمكن أن يوصف بجرعات فكرية مبنية على تجربة أصحابها وخلاصة تجاربهم العلمية والمعرفية.

يكفي القارئَ الكريمَ فائدةً في سطور هذه المجموعة الغنية أنها تعرِّفه بنقاط القوة التي قد يكون غافلاً عنها في ذاته، وهي قوة كامنة لديه إن أطلق العنان لها واستثمرها الاستثمار الأمثل فإنها لا بد وأن تغير حياته، لا للأفضل فحسب، ولكن للأروع والأرقى في سلم التطور والنهوض بالذات؛ فرحلة الحياة قد تكون صعبة ومليئة بالتحديات، غير أنها أيضاً غنيَّة بالفرص الرائعة، ولكنَّ هذا مرتبط بالطريقة أو الزاوية التي نرى من خلالها أنفسنا؛ فهي أولى وأهم بكثير من الطريقة التي يرانا بها الآخرون؛ لأنَّ الوعي بالذات هو العتبة الأولى للرقي في سلَّم الريادة والتفوق.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي

لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة



ملخصات لكتب عالميـة تصدر عن
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

قاعدة الثواني الخمس

غيِّر حياتك وعملك بشجاعة وثقة

تأليـف:

ميل روبينز



غادر منطقة الراحة

الشجاعة هي القدرة على اقتحام الصعاب ومواجهة التحدِّيات وحلِّ المشكلات التي تبدو صعبة أو مخيفة أو غير مألوفة، وهي ليست حكراً على فئة مختارة من الناس، بل هي فطرة إنسانيَّة تكمن في قلب كلٍّ منا، لكنَّها تتطلَّبُ استشعارَها واستدعاءَها في الأوقات الحرجة، والكشف عنها كمورد ثري قابل للتفعيل والتشغيل. يمكن للحظة واحدة من الشجاعة أن تغيِّر يومك وحياتك؛ بينما يمكن لمن يعيش حياته كلَّها بشجاعة أن يُغيِّر العالم، وهنا تكمن القوَّة الحقيقيَّة للشجاعة: أنَّها تكشف عن معدنك الأصيل، وتنتشلك من دائرة الراحة والروتين والتعوُّد على تكرار أفكارك وأفعالك، وتساعدُك على التعبير عن نفسك وممارسة تأثيرك فيمن حولك.

غيِّر حياتك في خمس ثوانٍ

أنت على وشك قراءة خبر سار جداً، لا يستغرق الأمر أكثر من خمس ثوان لتغيير حياتك! قد لا تصدِّق هذا، لكنَّه أمرٌ فعليٌّ وواقعيٌّ وذو أساس علمي. الحقيقة أنَّك تستطيع تغيير حياتك بقرار واحد لا يستغرق منك اتخاذه أكثر من خمس ثوانٍ، وربَّما أقل، والحقيقة أنَّ هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكنك أن تغيِّر حياتك من خلالها، ولكن من المهمِّ أن

تعرف القصَّة والحكمة التي تكمن وراء قاعدة الثواني الخمس، ولماذا تأتي بنتائجها وتؤدِّي الغرض منها، ومن المهمِّ أن تعرف أيضاً أهمَّ الحجج العلميَّة المُقنِعة التي بُنيَت عليها هذه النظريَّة، لتكتشف كيف يمكن لقرارات وأفعال تستغرق خمس ثوانٍ من الشجاعة يومياً أن تغيِّر حياتك، ومن المهمِّ أيضاً أن تعرف كيف تستخدم قاعدة الثواني الخمس مع أهمِّ الاستراتيجيَّات المدعَّمة بالأبحاث العلميَّة لتتحسَّن صحَّتك، وترتفع معنويَّاتك، وتزيد إنتاجيَّتك وفاعليَّتك في العمل، وستتعلَّم أيضاً كيف يمكنك استخدام هذه الاستراتيجيَّات للتخلُّص من القلق والتحكُّم في تداعيات حياتك، وتوجيه طاقاتك نحو أسمى غاياتك، ثمَّ التغلُّب على أيِّ مخاوف يمكن أن تواجهك.

عندما تتصرَّف بشجاعة، فإنَّ قلبك يتولَّى زمام القيادة ويأخذ بزمام الأمور، فتُنْصِت إليه، في حين يرتاح عقلك قليلاً ويتنحَّى جانباً ليمنحك فرصةً ذهبيَّة تخصُّك دون سواك، فتتخلَّص، ولو لوهلة، من الحسابات المنطقيَّة والمعادلات الرقميَّة والحسابات التحليليَّة، وأنت تميط اللثام عن مكمن القوَّة في ذاتك، لتحقِّق نتائج باهرة بحق، فتثق بنفسك أكثر وتتخلَّص من التردُّد والانتظار، وتبدأ باغتنام الفرص السانحة في حياتك وعملك وعلاقاتك.

قاعدة الثواني الخمس

عندما تراودك فكرة أو ينتابك شعورٌ عارمٌ ويدفعك حدسُك للعمل في اتجاه هدف ما، ابدأ فوراً بالعدِّ تنازلياً 1ـ2ـ3ـ4ـ5، وبادِر فوراً بالتوجُّه نفسياً وحركياً باتجاه الهدف، وقبل أن يراودك عقلك فيوقفك ويُعيدك من حيث بدأت.

مثل غيرك من الناس، يرسل عقلك وجسدك إشاراتٍ تستقبلها ثمَّ تستيقظ وتنتبه. قد يبدو حدسُك غير منطقي وقتما ينتابك هذا الشعور، ولكن عندما تعتنقه بفعل مُتعمَّد، فإنَّه من الممكن أن يغيِّر حياتك.

اتباع حدسك والانصياع له يعني أكثر من مجرَّد «الثقة بغرائزك»، فقد أوضحت الأبحاث العلميَّة الحديثة في جامعة «أريزونا» وجود روابط قويَّة بين عقلك وحدسك حين تُقدِم على أداء فعلٍ ما. عندما تُحدِّد هدفك، فإنَّ عقلك يفتحُ قائمةَ مهام، وكلَّما اقتربت ممَّا يمكن أن يساعدك على تحقيق هدفك، فإنَّ عقلك يُنشِّط حدسك ليرسلَ إليك إشاراتٍ تدفعك إلى تحقيق هذا الهدف.

فلنقل مثلاً: إنَّ هدفَك هو أن تتمتَّع بصحة أفضل: إذا دخلت إلى غرفة المعيشة فلن يتغيَّر شيء، لكن إذا قرَّرت المرور من أمام صالة الألعاب الرياضيَّة، فإنَّ قشرة المخِّ الأماميَّة الموجودة في مقدِّمة المخ، أو نسمِّيها الناصية، ستضيء لمجرَّد أنَّك بالقرب من شيء يتصل بتحقيق هدف يدور في خلدك، وبمجرَّد أن تدخل صالة الألعاب الرياضيَّة، فإنَّك ستشعر بدافع ونداء داخلي يوحي إليك بضرورة البدء بأداء بعض التمارين.

هذا الحدس يُذكِّرك بهدفك. هذا هو صوت الحكمة الكامن بداخلك، ومن المهمِّ أن تنتبه إليه وتسمعه مهما بدا الأمر الذي ينبِّهك إليه صغيراً أو هامشياً وعابراً.

عندما يتعلَّق الأمر بأهدافك وأحلامك وبتغيير حياتك، فإنَّ صوتَ الحكمة الداخلي هو العبقري الحقيقي الذي يقود المشهد، لأنَّ الدوافع والغرائز والرغبات المُلحَّة التي تتعلَّق بهدفك تتحوَّل إلى مرشد يوجِّهك

في دروب حياتك، ومن المهمِّ هنا أنَّك أمام رهان، وأنَّ هذا الرهان يبدأ بالإنصات إلى حدسك الطامح نحو التغيير.

العمل في اتجاه عكسي

عندما تعدُّ عكسياً، فإنَّك تُحوِّل الدوائر الذهنيَّة في عقلك، وتقاطع تفكيرك التلقائي الافتراضي، وتنخرط في عمليَّة يسمِّيها علماء النفس «فرض السيطرة». يصرفك العدُّ عن الأعذار، ويجعلك تركِّز ذهنك على الحركة في اتجاه آخر، ومن الطريف حقاً أنَّ هذا الاتجاه يكون في الغالب الأعمِّ جديداً، وغير معروف ولا مألوف، وهذا هو المطلوب. عندما تتحرَّك جسدياً وتتقدَّم، بدلاً من أن تتوقَّف للتفكير، تتغيَّر وظائف الأعضاء في جسدك، ويتماشى عقلك معها. مُرتكَز قاعدة الثواني الخمس هو «طقوس البدء» التي تُنشِّط قشرة المخِّ في الناصية الأماميَّة، ممَّا يساعدك على تغيير سلوكك.

مركز السيطرة

هناك مفهوم مهم في علم النفس وضعه «جوليان روتر» عام 1954، ويسمَّى «مركز السيطرة»، فكلَّما صدَّقت بأنَّك مسيطرٌ على حياتك، وعلى أفعالك، ومستقبلك، أصبحت أكثر سعادة ونجاحاً، وهناك أمرٌ واحدٌ يضمن لك إحساسك بالسيطرة على حياتك: ألا وهو التحيُّز تجاه الأفعال والأداء والتنفيذ، بدلاً من مجرَّد التفكير والتخيُّل والتأمُّل.

من الملاحظ في السلوك الإنساني أنَّنا نتردَّد بمجرَّد أن نهمَّ بأمرٍ نستشعر صعوبته، أو نحسُّ بأنَّه مخيف، أو غير مألوف، والتردُّد أمر مُعرقِل للأعمال

ومعوِّق للتقدُّم، بل وأحياناً قاتل، فتردُّدك لأقل من ثانية هو كل ما يتطلَّبه الأمر للتراجع أو لإحداث كارثة، لأنَّ لحظةَ التردُّد البسيطة هذه تستحثُّ نظاماً ذهنياً مصمَّماً لإيقافك، وهذا النظام يتمُّ تنشيطه في أقلِّ من خمس ثوانٍ. هل سبق لك أن لاحظت السرعة التي يستولي بها الخوف عليك، وتهتزُّ ثقتك بنفسك، بمجرَّد أن تبدأ في اختلاق الأعذار والمبرِّرات كي لا تقول شيئاً ما أو تفعل عملاً ما؟ نحن نعوق أنفسنا ونحاصرها في أكثر اللحظات رتابةً كل يوم، وهو ما يؤثِّر في حياتنا كلها، لكن إذا تخلَّصت من عادة التردُّد هذه، وتحلَّيت بشجاعة «الاضطلاع بالمهمَّة»، فستُذهلك السرعة التي ستتغيَّر بها حياتك.

قوَّة الشجاعة

تكتظُّ حياتنا اليوميَّة بلحظات الخوف والشكِّ والصعوبة، وتتطلَّب مواجهة هذه اللحظات شجاعةً لا نهائيَّة، لكنَّها تفتح أمامك باباً للفُرص والسعادة، والشجاعة تحديداً هي النتيجة المبتغاة من تطبيق قاعدة الثواني الخمس، وبناءً على آلاف التجارب، اكتشفنا أنَّ وراء كل قرار خمس ثوانٍ ثروة غامرة من الشجاعة التي بمقدورها أن تغيِّر كل شيء في حياتنا. تتمحور الشجاعة حول تجربة قوَّة الدفع. إنَّها اللحظة التي يتحالف فيها حدسك مع قِيمِك وأهدافك، فتحرِّكك بسرعة شديدة حتَّى إنَّه لا يُتاح لك ما يكفي من الوقت ولا من الأسباب مما يدعوك إلى التوقُّف.

الشجاعة فطرة تكمن داخل كل واحد منا، ولقد وُلِدت بها، ويمكنك أن تظهرها متى أردت، وهي لا تعتمد على الثقة بالنفس فقط كما كنَّا نظن، ولا على التعليم، ولا على الوضع الاجتماعي، ولا على نمط الشخصيَّة،

ولا المهنة. الأمر ببساطة رهنٌ بمعرفة كيفيَّة إيجادها عند احتياجها، وفي معظم الأحيان، فإنَّك عندما تحتاجها تكون بمفردك، ويكون الموقف مفاجئاً بجميع تفاصيله، فتتملَّكك الحاجة المُلحَّة للتصرُّف، ويخبرك حدسك بما عليك أن تفعله، وما هي إلا لحظات من التردُّد وإعادة النظر في الموقف، حتَّى تصرخ فيك مشاعرك بعدم فعل أي شيء، وهذه هي لحظة الدفع واستجماع طاقة الإرادة التي ستدعوك للفعل. أنت تدرك أنَّك لا تمتلك كل الإجابات، ومع ذلك ستشعر بقوَّة وعزيمة تحرِّكانك من الداخل، وحينها سترى أنَّ عليك اتخاذ قرار خلال الثواني الخمس التالية.

يقول «سيث غودين»، وهو مؤلِّف كتب عدَّة في الابتكار والتسويق: «عندما نفكِّر فيما هو ممكن، يَنشَط جزء مختلف وجريء في عقولنا عن ذلك الذي ينشط عندما نفكِّر فيما هو عاديٌّ ومطلوب فقط». ينطبق نفس الأمر علينا أيضاً عندما نفكِّر في التصرُّف بشجاعة بدلاً من التركيز على المخاوف التي تعوقنا. إنَّه الفرق بين التركيز على الحلِّ والتركيز على المشكلة، وهذا هو أساس التحرُّر الذهني، فلا أحد يُغيِّر العالم ولا القوانين ونظم الأداء البشري بمجرَّد الاندفاع دون وعي، لكنَّك ستغيِّر شيئاً آخر يتمتَّع بنفس القدر من الأهمِّيَّة؛ ستغيِّر ذاتك.

لماذا الانتظار؟

الحياة صعبة بالفعل، إلا أنَّنا نزيد من مصاعبها بالإنصات إلى مخاوفنا، فنقنع أنفسنا بالانتظار، ونعوق ذاتنا عن الظهور بأفضل صورة. كلُّنا نفعل هذا: في العمل، وفي المنزل، وفي علاقاتنا اليوميَّة، والسؤال الذي يطرح نفسه هو: «لماذا نفعل هذا؟» والإجابة قاسية للغاية. يمكنك أن تسمِّيها

الخوف من الرفض، أو من الفشل، أو حتَّى الخوف من أن نبدو بصورة سيِّئة، والواقع هو أنَّنا نختبئ لأنَّنا نخشى حتَّى من مجرَّد المحاولة. أو بعبارة أخرى: نراوغ التحدِّيات لنحمي غرورنا، حتَّى لو أدَّى هذا إلى تضييع فرصة الحصول على ما نرغب فيه.

اطرح على نفسك سؤالاً بسيطاً: «ماذا لو كنت مخطئاً؟». هذا سؤال مهمٌّ ومؤثِّر، ونحن عادةً لا نطرحه على أنفسنا بما يكفي، فحتَّى لو فشلت، هناك شيء آخر يمكنك أن تقوله لنفسك: «لا يهم، على الأقل حاولت»، ورغم أنَّك لن تستطيع أن تمنع نفسك أبداً من القلق حيال أمر ما، فإنَّ بمقدورك أن تمنع هذا القلق من أن يجرَّك إلى معركة يكون له فيها السيطرة على عقلك ومشاعرك، وفي مثل هذه اللحظة، عليك أن تفيق، وتعود بذاتك وأفكارك وتدَّعي رباطة جأشك في اللحظة الحاضرة، ثمَّ تنطلق تجاه هدفك، حيث بإمكانك أن تحقِّق ما تريد انطلاقاً من قاعدة العدِّ العكسي خلال الثواني الخمس.

معظم الناس يفكِّرون في اتخاذ قرارات ثمَّ يتراجعون عنها، ثمَّ ينسونها، ثمَّ يفكِّرون في غيرها، وهكذا، بلا نتيجة أو نهاية. جميعنا ننتظر «الوقت المناسب»، وهذا تصرُّف خطأ وخطير، لأنَّ الوقت المناسب لا يأتي في كثير من الأحيان ولا تتاح لنا الفرصة مرَّة ثانية أو ثالثة. توقَّف عن الانتظار ودع الانتظار ينتظر، فإمَّا الآن وإمَّا فلا. أنت لا تماطل فقط حين تنتظر، بل تفعل ما هو أخطر؛ أنت تقنع نفسك عامداً بأنَّ الوقت ليس مناسباً الآن، وهو ما يجعلك تتصرَّف ضد أحلامك فتحول دون تحقيقها، والحقيقة هي أنَّه ليس هناك وقت مناسب؛ لا يوجد وقت بخلاف اللحظة الحاليَّة، ولا تقلق، لأنَّك قد تشعر بأنَّ الأمر محفوفٌ بالشكوك والمخاوف، ومع

هـذا تشـعر بأنَّـك مسـتعد. يمكـن أن تخـاف، لكنَّـك تشـرع فـي الأمـر علـى أي حـال. يمكنـك أن تخشـى الرفـض، لكنَّـك تنطلـق تجـاه مـا تريـد.

الحيـاة ليسـت نوعـاً أو سلسـلة متتاليـة مـن الصفقـات التـي تتـمُّ ثـمَّ تنتهـي، إذ ينبغـي عليـك العمـل لتحقيـق مـا تريـد.

هـل تعـرف لعبـة «الطيـور الغاضبـة »Angry Birds؟ لقـد أطلقـت شـركة «روفيـو» التـي ابتكـرت هـذه اللعبـة 51 لعبـة أخـرى غيـر ناجحـة قبـل أن تطـوِّر لعبـة «الطيـور الغاضبـة»، وقـد رسـم «بيكاسـو »حوالـي 100 لوحـة فنيَّـة شـهيرة فـي حياتـه، لكـنَّ مـا لا يعرفـه أغلـب النـاس هـو أنَّـه أتـمَّ فـي مجمـوع أعمالـه مـا يزيـد علـى 50 ألـف عمـل فنـي، وهـو مـا يعنـي أنَّـه كان ينتـج عمليـن فنيَّيـن كل يـوم، لكنَّـه كان يجرِّب وينتـج بسـرعة، ثـمَّ يتخلَّـى عمَّـا لا يعجبـه ويتشـبَّث بـالأداء وهـو يبحـث عـن لحظـات الإلهـام. النجـاح لعبـة تعتمـد علـى الأرقـام، ولـن تربـح فيهـا إذا مـا واصلـت الانتظـار، لأنَّ فرصـك فـي النجـاح تتعاظـم كلَّمـا اختـرت أن تخـوض الحيـاة بشـجاعة.

مشاعرنا المُسيطِرة

لمـاذا يصعـب علينـا دائمـاً أن نفعـل الأمـور التـي نعـرف أنَّهـا سـتحلُّ مشـاكلنا وتُحسِّـن حياتنـا؟

الإجابـة بسـيطة. مشـاعرنا هـي السـبب. نحـن نتخـذ كل قـرارات حياتنـا تقريبـاً بمشـاعرنا، وليـس بالمنطـق، أو بقلوبنـا، وليـس بنـاءً علـى أهدافنـا أو أحلامنـا.

أثبتـت دراسـات كثيـرة أنَّنـا نختـار مـا نشـعر بأنَّـه أفضـل، أو يبـدو أسـهل، بـدلاً مـن أن نختـار الأمـور التـي نعـرف فـي قـرارة أنفسـنا أنَّهـا سـتنقلنا إلـى

حالٍ أفضل على المدى الطويل، لأنَّ مشاعرنا هي التي تقرِّر لنا ما نفعله بنسبة 95٪ من الوقت، كما يقول عالم الأعصاب «أنطونيو داماسيو»، فنحن نشعر قبل أن نفكِّر، ونحسُّ قبل أن نتصرَّف.

أجرى «داماسيو» دراسة على أشخاص أصيبوا بتلف في المخ وفقدوا القدرة على الإحساس بأيِّ مشاعر على الإطلاق، وقد اكتشف أمراً مذهلاً، إذ لم يتمكَّن أيٌّ من هؤلاء الأشخاص الذين شكَّلوا عينة الدراسة من اتخاذ أي قرار. كان بمقدورهم أن يصفوا بصورة منطقيَّة ما ينبغي عليهم فعله، لكنَّهم لم يتمكَّنوا من اتخاذ قرار فعلي. لقد أصابهم شلل في أهم لحظات اتخاذ القرارات، حتَّى ولو كان القرار بسيطاً مثل: «ماذا أريد أن آكل، أو ما اللون الذي سأرتديه في الاجتماع الإداري صباح اليوم؟».

ما اكتشفه «داماسيو» أمر بالغ الأهميَّة، وهو أنَّنا في كل مرَّة يتحتَّم علينا اتخاذ قرار، فإنَّنا نقارن بين كل مميِّزات وعيوب خياراتنا على مستوى اللاوعي، وبعدها نتخذ قراراً حدسياً بناءً على مشاعرنا، ويحدث هذا في جزء من الثانية، لهذا لا يتمكَّن أحدنا من رصده. على سبيل المثال: عندما تطرح على نفسك سؤالاً: «ماذا أريد أن آكل؟» فإنَّك في الواقع تسأل نفسك «ما الذي أشعر برغبة في أكله؟». يفسِّر هذا لماذا نجد صعوبة في التغيير؛ فنحن نعرف منطقياً ما يجب علينا فعله، لكنَّ مشاعرنا تحول بيننا وبينه، فتتخذ القرار نيابةً عنا، ولهذا السبب ينبغي أن نتعلَّم كيف نفصل بين ما نشعر به والأفعال التي نؤدِّيها، وتعدُّ قاعدة الثواني الخمس من الأدوات المتميِّزة لتحقيق هذا الهدف.

في اللحظة التي تشعر فيها بالإجهاد الشديد، فإنَّك تقرِّر ألا تذهب لممارسة الجري اليوم، لكنَّك إذا قمت بالعدِّ 1-2-3-4-5، وانطلقت،

فسوف تشجِّع نفسك وتذهب إلى الملعب أو أقرب مكان مناسب للجري الآمن والصحِّي، وإذا شعرت بأنَّك غير قادر على تنفيذ قائمة مهامِّك الموجودة على مكتبك، فإنَّك في الغالب لن تفعل، لكنَّك إذا قمت بالعدِّ 1-2-3-4-5، وانطلقت، فمن المؤكَّد أنَّك ستتمكَّن من البدء بالعمل وتنجز كلَّ ما عليك إنجازه، وأكثر.

إذا لم تتعلَّم كيفيَّة فضِّ الاشتباك بين مشاعرك وأفعالك، فلن تفتح لقدراتك الحقيقيَّة باباً أبداً، وتذكَّر: إنَّك لا تستطيع التحكُّم في مشاعرك، لكنَّك دوماً وأبداً تستطيع اختيار أفعالك.

«عندما تبحث عن الشخص الذي بمقدوره تغيير حياتك، انظر في المرآة».

صيحة الاستنفار

قبل أن تذهب إلى فراشك كل يوم، اضبط منبِّهك ليوقظك قبل موعدك بنصف ساعة، ثمَّ ضعه في غرفة أخرى، ورغم أنَّك ستجد صعوبة بالغة في جرِّ نفسك صباحاً لإسكات المنبه، فعليك أن تدفع نفسك إلى إتمام التحدِّي. ربَّما تتساءل لماذا نريدك أن تضبط منبِّهك ليوقظك نصف ساعة مبكِّراً، والسبب بسيط: نريدك أن تستشعر صعوبة الأمر، وكأنَّك تجبر نفسك فعلاً على أن تنهض من فراشك الدافئ قبل موعدك.

في صباح الغد، بمجرَّد أن ينطلق جرس المنبِّه، افتح عينيك وابدأ العدَّ عكسياً 1-2-3-4-5، ثمَّ ادفع الغطاء بعيداً، وانهض من فراشك، وغادر غرفتك، وابدأ يومك قبل غيرك، بلا مماطلة، ولا تأجيل، ولا أعذار. قد تشعر بأنَّك لا تريد النهوض، وأنَّك مرهق وبحاجة إلى مزيد من الراحة،

وأنَّ هـذا التحـدِّي مجرَّد لعبة وتجربـة، وربَّمـا تحـاول أن تقنـع نفسـك أن تبـدأ غـداً، لكـنَّ قاعـدة الثوانـي الخمـس ستساعدك على الفـوز فـي معركـة ناجحـة أمـام مشـاعرك، لأنَّهـا سـتعطيك هدفـاً يحفِّـزك.

إذا اسـتطعت أن تسـتيقظ مبكِّـراً، وتبـدأ يومـك بنشـاط وحمـاس، وتخطِّـط مقدَّمـاً، وتفكِّـر فـي أهدافـك، وتركِّـز علـى نفسـك، كل ذلـك قبـل أن تنغمـس فـي روتينـك اليومـي، فستسـتطيع تحقيـق أهـداف أكبـر وأكثـر، وهـذه هـي الخطـوة الأولـى للسـيطرة علـى حياتـك.

كيف تلاحق شغفك؟

يمكنـك الاسـتعانة بأفضـل مُرشِـد لـك فـي حياتـك علـى الإطـلاق: إنَّـه فضولـك. الفضـول هـو الـذي يدفـع حدسـك للانتبـاه إلـى مـا يهـمُّ قلبـك فعـلاً. إذا لـم تسـتطع التوقُّـف عـن التفكيـر فـي أمـر مـا، فاجعـل هـذا الأمـر هوايتـك الجديـدة. خـذ خطـوات فعليَّـة لاستكشـافه: اقـرأ عنـه، أو شـاهد مقاطـع فيديـو تشـرحه، أو تحـدَّث مـع أشـخاص مهتمِّيـن بـه مثلـك، أو احضـر دورة تدريبيَّـة، ثـمَّ ابـدأ بكتابـة خطَّتـك. سـتندهش ممَّـا سـيحدث بمـرور الوقـت.

الشجاعة تغيِّر السلوك

تصلـح قاعـدة الثوانـي الخمـس للتطبيـق علـى أي نـوع مـن أنـواع التغييـر السـلوكي التـي تحـاول تنفيذهـا، ومـا دمـت ترغـب فـي تبنِّـي عـادة إيجابيَّـة جديـدة، لا يتعيَّـن عليـك سـوى أن تسـتخدم قاعـدة 1ـ2ـ3ـ4ـ5، وأن تدفـع نفسـك للتنفيـذ.

هناك ثلاثة تغييرات سلوكيَّة يسعى معظمنا إليها، وهي:

الصحَّة، والإنتاجيَّة، والتخلُّص من التسويف، وسنتناول هذه المشكلات في السطور التالية لنرى ونتدرَّب بطريقة عمليَّة كيف يمكننا استخدام قاعدة الثواني الخمس مع بعض الاستراتيجيَّات المبنيَّة على الأبحاث، لتحسين ثلاثة من أهمِّ مجالات حياتنا.

خمسُ ثوانٍ لزيادة إنتاجيَّتك

يمكن اختصار الإنتاجيَّة في كلمة واحدة، وهي التركيز، وهناك نوعان من التركيز تحتاج إليهما لزيادة إنتاجيَّتك: أولهما: القدرة على إدارة المُشتِّتات والتحكُّم فيها، بحيث يمكنك التركيز على المهمَّة التي بين يديك لحظةً بلحظة، والثاني: مهارة التركيز على ما يهمُّك حقاً في الصورة الكليَّة وعلى المدى الطويل، بحيث لا تضيِّع يومك على مهام سخيفة. مواجهة المُشتِّتات وإدارتها تشبه السعي نحو تحقيق هدفك الصحِّي، فأنت لن تشعر أبداً أنَّها أمر تريده وترغب فيه، وإنَّما ينبغي لك فقط أن تدفع نفسك للمضي تجاهه.

أولاً: ينبغي أن تقرِّر أنَّ هذه المشتِّتات ليست مثمرة، وأنَّ أي مقاطعة من أي نوع تعدُّ خللاً في منظومة عملك وإنتاجيَّتك. توضِّح الأبحاث أنَّ مساحات العمل المفتوحة تعدُّ كابوساً بالنسبة إلى كل من يريد التركيز، كما أنَّ مراجعة بريدك الإلكتروني يُمكِن أن تتحوَّل إلى إدمان. يجب أن تقرِّر أنَّ أهدافك أهمُّ من الإشعارات والتنبيهات المتواصلة، ثمَّ توقِف هذه الإشعارات ببساطة، وإذا استخدمت قاعدة الثواني الخمس فإنَّك تستطيع عمل هذا حقاً.

ثانياً: وهذا هو الأمر الأصعب والأقوى في تأثيره، وهو أن تتقن مهارة التركيز على الصورة الكبرى والأهداف بعيدة المدى، ولكي تصل إلى هذه المرحلة، ضع روتيناً يومياً واتبعه، ممَّا سيساعدك على أن تتعلَّم كيف تحدِّد أولويَّاتك قبل حلِّ المشكلات اليوميَّة، وحينها ستشعر بسيطرتك على الأمور لأنَّك أصبحت تملك تصرُّفاتك وتسيطر عليها بمجرَّد أن يدقَّ جرس المنبِّه صباحاً. عندئذٍ ستتمتَّع بصفاء ذهني أكبر (ممَّا يساعدك على تسليط الضوء على الفرص)، وهذا لأنَّك عرفت عنصراً أو ثلاثة من عناصر الصورة الكبيرة التي ينبغي عليك الالتزام بها لتواصل التقدُّم في مسيرة أهدافك.

وإذا لاحظت أنَّك تحيد عن روتينك أو تُعاني من التشتُّت، فاستخدم حينها قاعدة 1-2-3-4-5 لتعود إلى مسارك. يمكنك أن تتبنَّى روتيناً يصلح لك، وقد حقَّق كثير من الأشخاص نجاحاً باهراً من خلال إضافة التمرينات الرياضيَّة أو قوائم الشكر إلى روتينهم الصباحي. جرِّب هذه الأمور جميعاً لتعرف أفضلها في حالتك.

خمسُ ثوانٍ لتحسين صحَّتك

من المفارقات المثيرة للدهشة فعلاً أنَّه ليس هناك مجال في حياتنا تتوافر حوله معلومات أكثر من موضوع الصحَّة. بإمكانك أن تبحث عن «نظام غذائي» على الإنترنت، فتجد أفضل 20 نتيجة للبحث وتطبعها وتتبع النظام الغذائي الذي تختاره، وسيؤتي ثماره إن اتبعته بالفعل. ليست المشكلة أبداً في النظام الغذائي، وإنَّما تكمن المشكلة دائماً فيما نشعر به حيال الالتزام بنظام غذائي، والأمر نفسه ينطبق على ممارسة التمرينات الرياضيَّة.

كل نظـام غذائـي نلتـزم بـه، وكل برنامـج رياضـي، وكل حصَّـة تمرينـات، وكل نظـام عـلاج طبيعـي، أو جلسـة تأمُّـل ستحسِّـن مـن صحَّتنـا، المهـم أن نبـدأ التنفيـذ فعـلاً ونلتـزم. اللحظـة التـي تتقبَّـل فيهـا حقيقـة أنَّـك عـادةً مـا ترغـب فـي فعـل مـا تشـعر أنَّـه سـهل، سـتدرك أنَّ السرَّ فـي تحسـين الصحَّـة بسـيط، فأنـت لـن تشـعر أبـداً أنَّـه أمـر تريـده وترغـب فيـه، ولـذا فـإنَّ كل مـا ينبغـي لـك فعلـه هـو أن تعـدَّ 1ـ2ـ3ـ4ـ5 وتنطلـق، وفـي كل الأحـوال فـإنَّ ممارسـة الرياضـة عمليَّـة ذهنيَّـة بدرجـة كبيـرة، لأنَّ جسـمك لـن يتوجَّـه إلـى عمـل شـيء بخـلاف مـا يدفعـه إليـه عقلـك، وهـذا هـو السـبب الـذي يجعـل قاعـدة الثوانـي الخمـس ضروريَّـة لتحسـين صحَّتـك.

خمسُ ثوانٍ للتخلُّص من التسويف

تعـدُّ قاعـدة الثوانـي الخمـس سـلاحاً مذهـلاً فـي حربـك وأنـت تواجـه المماطلـة والتسـويف والتأجيـل. هنـاك نوعـان مـن المماطلـة: المماطلـة المُثمِـرة، وهـي جـزءٌ مهـمٌّ مـن أي عمليَّـة إبداعيَّـة تُطلِـق فيهـا لذهنـك العنـان كـي يتجـوَّل فيجعـل العمـل أفضـل مـن ذي قبـل، ويمكننـا وصـف هـذا التمريـن الابتـكاري بأنَّـه نـوع مـن المماطلـة المعرفيَّـة الضروريَّـة لإنضـاج الأفـكار ودراسـتها وجمـع المزيـد مـن المعلومـات حولهـا، وحشـد الطاقـة الإيجابيَّـة والحمـاس باتجاههـا.

أمَّـا النـوع الثانـي فهـو المماطلـة السـلبيَّة الضـارَّة، وهـي التـي تتجنَّـب فيهـا المهـام التـي تحتـاج إلـى إتمامهـا، وهـي مـا تحتـاج إلـى قاعـدة الثوانـي الخمـس للتخلُّـص منهـا، فالمماطلـة المُعرقِلـة هـي الحالـة التـي نتجنَّـب خلالهـا أداء العمـل الـذي نحتـاج إلـى إنجـازه، مـع علمنـا بـأنَّ العواقـب سـتكون وخيمـة،

وسرعان ما تؤذينا هذه العادة في نهاية المطاف. لا يعرف معظمنا لماذا نؤجِّل أعمالنا، ولطالما اعتقدنا أنَّ المماطلة ناتجة عن ضعفٍ في مهارات إدارة الوقت، أو ضعف الإرادة، أو غياب الدافع الداخلي، ولكنَّ هذا ليس صحيحاً على الإطلاق، فلو كنَّا نعرف أسباب المشكلة لتمكنَّا منذ عقود من حلِّها وتخليص البشريَّة منها.

درس «تيموثي بيشيل»، أستاذ علم النفس في جامعة «كارلتون» المماطلة لأكثر من 19 عاماً، وقد اكتشف في نهاية الأمر أنَّ المُحرِّك الرئيس للمماطلة ليس تجنُّب العمل، وإنَّما تجنُّب الضغوط. المماطلة هي «رغبة غير واعية في الشعور بتحسُّن فوري»، ويتمُّ هذا دائماً بمحاولة التخلُّص من الضغوط الحاليَّة وتجنُّب الضغوط المستقبليَّة، والخطأ الشائع الذي نقع فيه جميعاً هو أنَّنا نعتقد أنَّ الناس يماطلون عن عمد، والواقع أنَّ أغلب الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المماطلة يخبرون الباحثين بأنَّهم يشعرون بعجزهم عن التحكُّم في الأمور، وهم على حقٍّ في هذا لأنَّهم لا يفهمون السبب الحقيقي الذي يدفعهم إلى التأجيل والتسويف.

عندما تتجنَّب أمراً تعتقد بصعوبته، فإنَّك تشعر بإحساس مؤقَّت من الراحة، هذا إضافة إلى أنَّك عندما تفعل أمراً تستمتع به، مثل تصفُّح المواقع الاجتماعيَّة أو مشاهدة مقطع فيديو مضحك، فإنَّك تحصل على دفعة قصيرة الأجل من الدوبامين (هرمون السعادة)، ولهذا فالأرجح أنَّك ستكرِّر سلوك المماطلة كلَّما بالغت في فعله، وهنا تكمن المشكلة: فبمجرَّد أن تحصل على دفعة صغيرة من الراحة والسعادة بمشاهدة مقاطع فيديو خفيفة، يتراكم العمل الذي تتجنَّبه بمرور الوقت ليشكِّل ضغطاً أكبر على حياتك.

ولهذا يمكنك استغلال قاعدة الثواني الخمس للتغلُّب على المماطلة، وإجبار نفسك على البدء. ابدأ بمهمَّة صغيرة، وتعامل مع ما تتجنَّبه لمدَّة لا تتجاوز 15 دقيقة، ثمَّ خذ قسطاً من الراحة وشاهد مقاطع الفيديو المُسلِّية، فما أنت إلا إنسان يستحقُّ الراحة والاستمتاع بلحظات الحياة المؤثِّرة والعابرة.

الشجاعة تغيِّر طريقة تفكيرك

- ودِّع القلق

للتخلُّص من القلق تأثير إيجابي في حياتك، وبدرجة أكبر من أي تغيير سواه، وسواء صدقت هذا أم لا، فأنت كغيرك من الناس قد تربَّيت على القلق. عندما كنت طفلاً صغيراً كان والداك يحذِّرانك ويثيران قلقك باستمرار، مستخدمين عبارات مثل: «كن حذراً»، أو «ارتدِ معطفك حتَّى لا تُصاب بالبرد»، أو «لا تجلس بالقرب من التلفاز». نحن جميعاً نقضي معظم وقتنا ونستنفد طاقتنا في القلق حيال ما لا يمكننا التحكُّم فيه، وعندما تشرف حياتنا على نهايتها نتمنَّى لو لم نهدرها في القلق.

لقد أجرى الدكتور «كارل بيلمر» أستاذ تنمية بشريَّة في جامعة «كورنيل» مقابلات مع 1200 شخص مُسن لمناقشة معنى الحياة بالنسبة إليهم، وصُدِم عندما عرف أنَّ أغلب من شارفت حياتهم على نهايتها تملَّكهم الندم لنفس السبب: أتمنَّى لو لم أقضِ معظم حياتي قلقاً حيال كل شيء، وكانت نصيحتهم بسيطة ومباشرة: القلق ما هو إلا هدرٍ لقدر هائل من حياتك الثمينة والقصيرة.

يمكنـك التوقُّـف عـن القلـق، وسـوف تُعلِّمـك قاعـدة الثوانـي الخمـس كيـف تفعـل ذلـك. القلـق هـو الوضـع التلقائـي الـذي يتوجَّـه إليـه ذهنـك عندمـا لا تكـون منتبهـاً، والسرُّ هنـا يكمـن فـي إنقـاذ نفسـك مـن الشـرود والانجـراف وراء القلـق والانصيـاع لضغوطـه، ثـمَّ اسـتعادة السـيطرة الذهنيَّـة باسـتخدام هـذه القاعـدة الذهبيَّـة فـي العـدِّ مـن خمسـة إلـى واحـد.

- تغلَّب على خوفك

سـيدفعك الخـوف إلـى تصرُّفـات مجنونـة أو علـى الأقـل غيـر محمـودة العواقـب، ويمكنـك عـلاج الأمـر مـن خـلال قاعـدة الثوانـي الخمـس. علـى سـبيل المثـال: يمكنـك قبـل الدخـول فـي مفاوضـات، أو قبـل خـوض مناقشـة صعبـة، أن تتخيَّـل أنَّ المحادثـة أو المفاوضـات تسـير علـى نحـوٍ رائـع، ويمكنـك تحديـداً أن تتصـوَّر أحدهـم يشـكرك علـى إجـراء الحـوار، أو يحتفـل معـك سـعيداً بنجاحـك فـي تحقيـق الصفقـة التـي سـعيت إليهـا.

سـتُبقيك هـذه الصـورة الذهنيَّـة ثابتـاً، ومُركِّـزاً، ومسـيطراً علـى نفسـك. عندمـا تبـدأ الحـوار محـاولاً السـيطرة علـى خوفـك، فلـن تكـون أبـداً فـي أفضـل حالاتـك، وذلـك لأنَّ جـزءاً مـن عقلـك سـيكون مشـغولاً بمحاولـة إخفـاء مخاوفـك والسـيطرة عليهـا فـي تلـك اللحظـة المهمَّـة. أمَّـا عندمـا ترسـم فـي عقلـك صـورة مُتخيَّلـة، فستسـتطيع إخفـاء خوفـك فـي اللحظـة التـي تلاحـظ انجـراف ذهنـك باتجاهـه والتسـاؤل حـول نتائجـه، رغـم علمنـا أنَّ نتائـج الخـوف تكـون دائمـاً ممَّـا توقَّعنـاه أو حاولنـا تجنُّبـه.

وتذكَّـر، علـى الرغـم مـن أنَّ مخاوفـك وعاداتـك يمكـن أن تختطـف أحلامـك خـلال خمـس ثـوانٍ، فـإنَّ بمقـدورك اسـتعادة زمـام الأمـور بنفـس السـرعة، والاسـتمرار فـي السـيطرة عليهـا إلـى الأبـد.

ابنِ مستقبلك في خمس ثوان

أياً كانت ظروفك الآن، فإنَّ حياتك يمكن أن تبدأ من جديد ولكنَّها لن تبدأ من الصفر، فليس في الإمكان أفضل ممَّا كان، ولكن بالإمكان أفضل ما يمكن أن يكون. بمعنى أنَّك لن تستطيع أبداً تغيير الماضي، لكن بوسعك تغيير مستقبلك خلال خمس ثوانٍ. هذا هو تأثير الشجاعة التي يجب أن تعيشها وتختبرها وتستمتع بإيجابيَّاتها ونتائجها. عندما يتحدَّث قلبك، استمع إليه، وقم بالعدِّ عكسياً 1-2-3-4-5، ثمَّ انطلق. إنَّ أفعالاً في بساطة النهوض من الفراش مبكراً، واتخاذ القرارات اليوميَّة بحسم، والقدرة على الرفض عند اللزوم، وخدمة المجتمع كلَّما استطعت، والتركيز على الأولويَّات المهمَّة، كل ذلك يصنع تأثيراً تراكمياً يمكنه أن يغيِّر حياتك.

المؤلفة:

ميل روبينز:

مدوِّنة ورائدة الأعمال ومؤلفة ومُحلِّلة في قناة «سي إن إن» وقد قدَّمت واحدة من أكثر محاضرات «تيد» مشاهدة.



ملخصات لكتب عالميـة تصدر عن
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

البصيرة

لماذا لا نعرف أنفسنا جيداً؟ وكيف تسهم معرفتنا بذاتنا في نجاحنا؟

تأليـف:
تاشا يوريتش



جانبان لمعرفة الذات

يكتنف معرفة الذات جانبان: داخلي وخارجي، وتتعلَّق معرفة الذات الداخلية بمعرفة نفسك بوضوح، فهي فهم داخلي لقيمك وعواطفك وطموحاتك وبيئتك المثالية وأنماطك وردود أفعالك وتأثيرك في الآخرين، وتدور معرفة الذات الخارجية حول فهم نفسك من الخارج؛ أي معرفة كيف يراك الآخرون.

تمثّل معرفةُ الذات المهارةَ العليا في القرن الحادي والعشرين، فإن لم نكن على دراية بذاتنا، فمن المستحيل أن نتقن المهارات التي تُمكّننا من العمل في فريق، وبناء علاقات أفضل لنكون قادةً بحق.

أركان البصيرة السبعة

يمتلك من يتمتَّعون بوعيٍ في ذواتهم سبع بصائر لا يمتلكها الذين يجهلون ذواتهم.

- يفهمون قيمَهم (المبادئَ التي توجّه حياتهم).
- يفهمون مشاعرهم (ما يحبُّون عمله في حياتهم المهنية والشخصية).
- يفهمون طموحاتهم (ما يريدون اختباره وتحقيقه).
- يفهمون ما يناسبهم (البيئة التي يحتاجون إليها ليكونوا سعداء).

- يفهمون أنماطهم (طرق التفكير والشعور والتصرُّف الثابتة).
- يفهمون ردود أفعالهم (الأفكار والسلوكيَّات التي تكشف قدراتهم).
- يفهمون تأثيرهم (البصمة التي يتركونها في الآخرين).

نقاطنا العمياء

يمكننا تحديد الحواجز الداخلية التي تحدُّ من نجاحنا في اثنين:

- **عمى المعرفة** هذه أول نقطة عمياء لدينا، فالآراء التي نؤمن بها بشأن قُدراتنا تعتمد على طريقة أدائنا وعلى معتقداتنا العامَّة حيال أنفسنا ومهاراتنا الأساسية. حواجزنا الداخلية لا تعمل فقط على إصابتنا بالعمى فيما يخصُّ ما نعتقد أنَّنا نعرفه، بل تشوِّه تصوُّراتنا بشأن مشاعرنا أيضاً.
- **عمى العاطفة** هذه ثاني نقطة عمياء لدينا، ويتمثَّل خطر عمى العاطفة في أنَّنا كثيراً ما نتخذ القرارات ـ لا سيَّما القرارات المهمَّة ـ بوازع عاطفي دون أن ندرك ذلك، فتُفضِّل عقولنا استخدام أقلّ جهد ممكن ولا تتدخَّل في هذه العملية دائماً. حتَّى عندما نعتقد أنَّنا نفكّر ملياً بشأن مسألة معيَّنة، فإنَّنا قد نتخذ قراراً نابعاً من صميم عواطفنا.

من العمى إلى البصيرة

عندما يتعلَّق الأمر بطريقة رؤيتنا لأنفسنا، علينا أن نتمتَّع بالشجاعة لنخرج من دائرة النفس الشخصيَّة، وأن نتسم بما يكفي من الحكمة.

عندما نعلم الحقيقة قد يكون الأمر مفاجئاً أو مخيفاً أو حتَّى ممتعاً، وفي كل الأحوال فإنَّ هذا يساعدنا على التقدُّم.

- **الطريقة الأولى:** هي أن نعرف معتقداتنا؛ لأنَّ عمليَّة التعلُّم تنطوي على مواجهة قيمنا، ودعوة الآخرين للقيام بذلك أيضاً، فكيف نفعل؟ يمكننا بدايةً مقارنة توقُّعاتنا السابقة بالنتائج الفعليَّة، ولكن ماذا لو أردت معرفة معتقداتك في الوقت الحالي وليس بأثر رجعي؟ يقدّم عالم النفس «جاري كلاين» ـ المتخصّص في اتخاذ القرارات ـ أداة أخرى، فيقترح القيام بما يسميه «تخيُّل الفشل المستقبلي» طبقاً للسيناريو التالي: «تخيَّل أنَّنا بعد سنة في المستقبل، وقمنا بتنفيذ الخطَّة كما وضعناها الآن، وأدَّت إلى نتيجة كارثية. اكتب وصفاً موجزاً لتلك الكارثة». تؤدّي هذه العملية إلى كشف الطرق المحتملة بأسلوب نادراً ما نفكّر فيه، ويمكن استخدام نفس النهج في معظم القرارات الكبرى، مثل الانتقال إلى مدينة جديدة أو قبول وظيفة جديدة.

- **الطريقة الثانية:** هي مواصلة التعلُّم، لتقليل خطر النقاط العمياء وبخاصّةٍ في النطاقات التي نظنُّ أنَّنا نعرف الكثير عنها، ويمكننا هنا أن نطلب تعليقات حول قدراتنا وسلوكيَّاتنا، فللتعليقات الموضوعيّة إمكانيّة قويَّة تساعدنا على إدراك النقاط العمياء والتغلُّب عليها، لأنَّ بعض الأشخاص المحيطين بنا يستطيعون رؤية ما لا يمكننا رؤيته، ومن هنا علينا أن نحيط أنفسنا بمن يقولون لنا الحقيقة، سواء في العمل أو في المنزل.

حاجز تبجيل الذات

يدفعنا تبجيل الذات إلى الظنِّ بأنَّنا فريدون ومميّزون ومتفوّقون، وأنَّ احتياجاتنا أهمُّ من احتياجات الآخرين، وأنَّنا لا نخضع لنفس القواعد مثلهم، وأنَّنا نستحقُّ الأشياء ببساطة لأنَّنا نريدها.

يعدُّ «تأثير الرضا المفرط عن الذات» مشكلة كبيرة، ففي بيئة العمل، وفي أفضل الحالات، يتسبَّب الأشخاص الذين يرون أنفسهم عظماء في مضايقات لمن يعملون معهم، وفي أسوأ الحالات، فإنَّهم يفتقدون أقلَّ درجة من الاستعداد للتعامل مع الانتقاد، وينهارون عند الوقوع في أصغر الأخطاء، وقد ينهزمون بسبب نكسات صغيرة وفي طريق بحثهم عن العظمة، فكلَّما زادت أوهامنا بشأن مهاراتنا وقدراتنا، قلَّت احتمالات نجاحنا، حيث يتسبَّب الرضا المفرط عن الذات في اتخاذ خيارات تضرُّنا على المدى الطويل، رغم أنَّها تبدو جيّدة في تلك اللحظة، ومن نافلة القول أن نشير إلى أنَّنا جميعاً نقابل أشخاصاً نرجسيّين على نحو ما؛ وهم الذين يرون أنفسهم مركز الكون ولا يستطيعون رؤية أحدٍ سوى أنفسهم، وما قد لا ندركه هنا هو أنَّ التركيز الشديد على الذات لا يحجب رؤيتنا لمن حولنا فحسب، بل يشوّه قدرتنا على رؤية حقيقة أنفسنا أيضاً.

مقاومة تبجيل الذات

كي تتحوَّل من الانكفاء على الذات إلى معرفة الذات، يمكنك تطبيق الاستراتيجيات الثلاث التالية: أن تصبح مصدراً للمعلومات، وتعتنق خصلة التواضع، وتقبل ذاتك على علاتها، فقد اكتشف الباحثون أنَّ الذين يستخدمون وسائل الإعلام الاجتماعية يندرجون عادة تحت واحدة من

فئتيـن: 80٪ يوصفـون بأنّهـم «مصـدر للمعلومـات الشـخصيَّة»، وهـم الذيـن يحبُّون نشر ما يدور حولهم لإفادة الجميع بما يجري معهم. أمَّا الفئة الثانية 20٪ فهي «مصدر المعلومات الخارجية» الذين يميلون إلى نشر معلومات لا تتعلَّق بذواتهم؛ كالمقالات المفيدة والملاحظات المسلّية ومقاطع الفيديو المضحكة وغيرها، وعادةً ما يكون لدى الفئة الثانية أصدقاء أكثر، ويتمتَّع هؤلاء بتفاعل أكثر ثراءً وإرضاءً لأنفسهم من الفئة الأولى.

للتحوُّل من الانكباب على الذات إلى معرفة الذات، كن مصدراً للمعلومات الخارجية؛ أي ركّز أقلَّ على ذاتك وأكثر على التفاعل مع الآخرين والتواصل معهم. حاول مثلاً خلال الساعات الأربع والعشرين القادمة أن تنتبه إلى مقدار حديثك عن نفسك مقابل مقدار تركيزك على الآخرين، سواء عبر الإنترنت أو في تفاعلاتك المباشرة، وعندما تشعر بإغراء اللحظة نحو نشر موضوع أو منشور «حول نفسك»، اسأل نفسك: «ماذا سأحقّق من خلال نشر هذا الموضوع؟».

ومع ذلك، لن يكفي التركيز على الآخرين وحده في محاربة «تبجيل الذات»، فنحن بحاجة أيضاً إلى أن نعتنق نظرة أكثر واقعيَّة حيال صفاتنا، أو بعبارة أخرى: نزرع التواضع في أنفسنا، لأنَّ ذلك يعني تقدير نقاط ضعفنا وإبقاء نجاحاتنا في حجمها الطبيعي، ولذلك يعدُّ التواضع عنصراً رئيساً في معرفة الذات.

هل يعني التواضع أنَّنا يجب أن نكره أنفسنا بسبب أخطائنا؟ أم علينا التركيز باستمرار على نقاط ضعفنا لتجنُّب آفة الغرور؟ لحسن الحظ، لا ينبغي أن يكون البديل عن الاعتزاز المفرط بالذات هو كره النفس، بل هو «قبول الذات»، وهو نهجنا الثالث لمحاربة تبجيل الذات، فبينما يعني

الغرور رؤية نفسك على أنَّك مدهش بغضِّ النظر عن الواقع الموضوعي، فإنَّ قبول الذات يعني فهم حقيقتك الموضوعية، وأن تحبَّ نفسك على حقيقتها، وبدلاً من نشدان الكمال ـ أو الاعتقاد الخادع بأنَّك كامل ـ فإنَّه يكفيك لكي تتقبَّل نفسك أن تفهمها وتغفر زلاتها.

كيف يمكنك قبول ذاتك؟

تتمثَّل إحدى الخطوات في مراقبة حديثك الداخلي مع ذاتك على نحو وثيق. إذا انتابك شعور سلبي تجاه نفسك «كأن تشعر بأنَّك مذنب أو خائف أو مستاء أو غير قادر على التأقلُم» حدّد ما إذا كنت تقسو على نفسك «لقد نسيت أن أضبط المنبه! ما الذي دهاني؟ لماذا لا أستطيع القيام بالأمور البسيطة، كأن أصل في موعدي؟»، أم متقبّلاً لذاتك «كان ذلك خطأً، ولكنَّني بشر، وهذه الأشياء تحدث». ربَّما يكون السؤال المفيد الذي ينبغي طرحه هو: «هل يمكنني أن أقول ما قلته لنفسي لشخصٍ آخر أحبُّه وأحترمه؟».

خرافات استبطان الذات

يعتبر استبطان الذات من أكثر الطرق شيوعاً إلى معرفة الذات، أو على الأقلّ معرفة الذات داخلياً، ومع ذلك كشفت الأبحاث التي أجريت لتأليف هذا الكتاب أنَّ الافتراض بأنَّ الاستبطان يؤدّي إلى معرفة الذات اعتقاد خرافي، في الحقيقة، يمكن أن يؤدّي الاستبطان إلى غموض وتشويش تصوُّراتنا الذاتية، ممَّا يؤدّي إلى تخيُّل مجموعة من العواقب غير المقصودة، وليست المشكلة أنَّ الاستبطان غير فعَّال بشكل قاطع، بل المشكلة أنَّ كثيراً من الناس يفعلونه على نحو خاطئ.

وهذه هي أبرز الخرافات الخاصَّة باستبطان الذات:

- **الخرافة الأولى: السؤال عن السبب**

عندما نسأل عن السبب - أي نستفسر عن أسباب أفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا - فإنَّنا نبحث عن الإجابة الأكثر سهولة وعقلانية، ولكن للأسف، عندما نجد إجابة ما، نتوقَّف عن البحث تماماً؛ رغم عدم وجود طريقة لمعرفة ما إذا كانت إجابتنا صحيحة أم خاطئة، ومن الممكن أيضاً أن يقلّل السؤال عن السبب من جودة قراراتنا، فقد أظهرت الدراسات أنَّ التساؤل عن السبب يقلّل رضانا عن الخيارات التي نتخذها. سبب آخر يجعل السؤال عن السبب مُضراً هو الأثر السلبي الذي يتركه في الصحة العقلية العامَّة، إذ يمكن أن يدفعنا إلى التركيز على مشاكلنا وإلقاء اللوم بدلاً من المضيّ قدماً والعمل بطرق صحية ومثمرة، فإذا لم يكن سؤالنا عن السبب يساعدنا على فهم أفكارنا وعواطفنا الحقيقية، فما الذي يجب أن نتساءل عنه؟ هناك مثلاً السؤال عن المعلومات الذي يجعلنا منفتحين حيال اكتشاف معلومات جديدة عن أنفسنا، حتَّى لو كانت تلك المعلومات سلبية أو تتعارض مع معتقداتنا الحالية.

عندما يتعلَّق الأمر بمعرفة الذات داخلياً، هناك أداة بسيطة يمكن أن يكون لها تأثير كبير؛ وهي أداة «ماذا وليس لماذا»، في الواقع يمثّل الانتقال من السؤال عن السبب إلى البحث عن المعلومات فارقاً شاسعاً يميّز بين حالة الشعور بالجمود وحالة الشعور بالنمو والتقدُّم، فضلاً عن مساعدتنا على فهم مشاكلنا، يمكن استخدام هذه الأداة لمساعدتنا على فهم وإدارة عواطفنا.

افرض أنَّك كنت في أحد الأيَّام تمرُّ بحالة مزاجية سيِّئة بعد يوم عمل شاق. نحن نعلم أنَّ السؤال عن سبب هذا الشعور له عواقب سلبية، ومن المرجَّح أن يستثير إجابات غير مفيدة على غرار «لأنَّني أكره يوم الأحد كأول أيام الأسبوع!»، أو «لأنَّني سلبي!» ماذا لو سألتَ بدلاً من ذلك عمَّا تشعر به الآن؟ ربَّما تدرك أنَّك منهك من العمل ومستنفد القوى مثلاً، وبدلاً من الاستجابة بشكل أعمى لهذه المشاعر، تعود خطوة إلى الوراء، وتقرّر إعداد العشاء بنفسك، وتسأل صديقاً بعض النصائح حول كيفيَّة التعامل مع إجهاد العمل، ثمَّ تلتزم بالنوم مبكّراً لتتجنَّب الإرهاق. يُجبرنا السؤالُ عن المعلومات بدلاً من السؤال عن السبب؛ على تحديد مشاعرنا، ويمكن لفعل بسيط كترجمة عواطفنا إلى كلمات ـ مقابل الشعور بها فحسب ـ أن يساعدنا على الإمساك بزمام الأمور.

- **الخرافة الثانية: الاستبطان السلبي والاجترار الذهني**

ربَّما نعيد محادثة معيَّنة في أذهاننا، وننتقد أنفسنا بشأن شيء قمنا به (أو لم نفعله)، أو نجلب لأنفسنا المتاعب في محاولة لمعرفة السبب في أنَّنا لسنا الشخص الذي نريده. كيف وضعتُ نفسي في هذه الصورة المحرجة أمام كل هؤلاء الأشخاص؟ لماذا لا يمكنني التوقُّف عن تناول الشطائر لأفقد الوزن الزائد؟

هذا التركيز المنفرد على مخاوفنا وأوجه قصورنا وما يقلقنا يحمل اسماً؛ إذ يطلق عليه اسم «الاجترار الذهني»، وهو توأم الاستبطان السلبي. خلال الاجترار المتكرّر قد نتصوَّر أنَّ هناك شخصيَّة شرّيرة مدفونة في أعماقنا، ونكون مستعدّين في أيّ لحظة لإعادة التفكير في خياراتنا وتذكُّر تقصيرنا، وفي أوقاتٍ أخرى نجد أنفسنا في موقف أخطر عندما يخدعنا الاجترار السلبي ونحن نظنُّ أنَّنا نمارس

نوعاً من التفكير الذاتي المفيد والمُنتِج، ولكن عندما يتعلّق الأمر بمعرفة الذات فإنَّ الاجترار لا يقلُّ خطورة وسلبيَّة عن الاستبطان الذي يفسد علينا أوقاتنا.

عندما ننخرط في عملية الاجترار الذهني، فإنَّنا نبدّد الكثير من الطاقة في البحث عن الأمر الخطأ الذي فينا، بينما لا تبقى لدينا طاقة ذهنية لاستكشاف أو لاستعادة بصيرتنا، وكما قال أحد من درسنا حالتهم: «إذا قضينا وقتاً طويلاً في النظر إلى مرآة الرؤية الخلفيَّة، فمن المحتَّم أن نصطدم بعمود الإنارة الماثل أمامنا».

وهناك سبب آخر للعداء القائم بين الاجترار الذهني والبصيرة، وهو أنَّه يعدُّ استراتيجيَّة تجنُّب. عندما نفكر بالأسباب والمعاني الكامنة وراء الأحداث السلبية، فإنَّنا نقترب من المشاعر التي تصاحب هذه الأحداث، التي تكون أكثر إيلاماً من عمليَّة الاجترار نفسها، ولذا فإنَّ الاجترار الذهني يحدُّ من قدرتنا على قراءة أنفسنا بدقَّة، وعلى الرغم من أنَّ هذه الظاهرة داخليَّة، فإنَّها تضرُّ كذلك بمعرفتنا بالذات الخارجيَّة، فالمجترُّون مشغولون بتقريع أنفسهم لدرجة أنَّهم يهملون التفكير في كيفيَّة رؤية الآخرين لهم، ويتجاهلون تعليقات الآخرين أو يتجنَّبونها، خشية أن تزجَّ بهم في الحيرة والتعقيد، وبالتالي لا يصبحون أصحاب منظور ضيّق، بل يكونون أكثر نرجسيَّة وغروراً ممَّن لا يعانون من الاجترار الذهني.

ومن المهم أن نعرف أنَّ الناس في الواقع لا يهتمُّون بأخطائنا مثلما نظنُّ أنَّهم يفعلون، وهذه واحدة من الاستراتيجيَّات الشائعة التي أشار إليها المشاركون في الدراسة من أجل التخلُّص من الاجترار الذهني، ويعتبر تبنّي عقليَّة المتعلّم ـ أي توجيه تفكيرنا نحو التركيز على التعلُّم من أخطائنا ـ أداة رائعة للتخلُّص من الاجترار الذهني.

وتتمثَّل الأداة الثالثة للتخلُّص من الاجترار الذهني في أسلوب التشتيت، فبدلاً من إعادة التفكير في شكوكنا الذاتيَّة، يمكننا أن نبتعد ونفعل شيئاً من شأنه أن يشغل عقلنا مثل: التنظيف، أو مقابلة الأصدقاء، أو ممارسة الرياضة، وبمجرد أن نبتعد قليلاً عن مشاكلنا، سوف نراها في ضوء جديد ونعتبرها مجرد إزعاج عارض وقابل للحل، وقد لا نراها مشكلات حقيقية على الإطلاق.

معرفة الذات في اللحظة: اليقظة

رغم أنَّ معظم الناس يرون اليقظة بشكل خاطئ ويعتبرونها مجرد ممارسة للتأمُّل، تقدّم أستاذة علم النفس في جامعة هارفارد «إلين لانجر» تعريفاً عملياً أوسع: «اليقظة عمليَّة ملاحظة نشطة لأشياء جديدة، وتخلٍّ عن الحالات العقلية المسبقة، ثمَّ العمل وفقاً لملاحظاتنا الجديدة».

إذا استطعنا أن نعتاد ملاحظة الأشياء الجديدة في أنفسنا أو في عالمنا بانتباه، يمكننا تحسين معرفتنا بذواتنا كثيراً، ومن الطرق التي تمكّننا من استرداد بصيرتنا والانتباه عملية «إعادة الصياغة»، التي تعني النظر إلى ظروفنا وسلوكيَّاتنا وعلاقاتنا من زاوية جديدة ومختلفة؛ فالنظر إلى الجيّد والسيّئ من زوايا متعدّدة يساعدنا على تحقيق أقصى قدر من البصيرة والنجاح.

عندما تكون في موقف صعب، اسأل: ما الفرص التي يمكنني إيجادها؟ وعندما أعود بذاكرتي عبر حياتي الشخصية أو المهنية، ما النجاحات التي حقَّقتها في أكثر المواقف صعوبة؟ وعلى نفس المنوال، عندما تسير الأمور على ما يرام، اسأل: ما المخاطر المحتملة وكيف يمكنني تجنُّبها؟ ما التحدِّيات المحتملة التي يمكن أن أجدها في نجاحاتي السابقة؟

وتتمثَّل أداة اليقظة الثانية في «المقارنة والمضاهاة». عند المقارنة والمضاهاة، نبحث عن أوجه التشابه والاختلاف بين تجاربنا وأفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا على مدار الزمن، ويمكن لمقارنة ومضاهاة تجارب الماضي بما يحدث الآن أن تمنحنا صورةً شديدةَ الوضوح عن الحاضر، يمكنك أن تقول مثلاً: «كنت سعيداً للغاية بعملي الأسبوع الماضي، فما الفرق الذي يجعلني بائساً هذا الأسبوع؟».

وتعدُّ «قائمة الفحص اليومية» أداة اليقظة الأخيرة لدينا. حاوِل قضاء خمس دقائق كل مساء، سواء كان ذلك في أثناء قيادة سيَّارتك للعودة إلى المنزل، أو في أثناء الاسترخاء بعد تناول العشاء، أو بعد الاستلقاء على السرير، ما الذي سار على ما يرام اليوم؟ ما الذي لم يكن جيّداً؟ ماذا تعلَّمت وكيف أكون أكثر انتباهاً غداً؟

معرفة الذات من الماضي: قصَّة حياتك

إذا كانت أدوات اليقظة التي تعلَّمتها للتوّ ستساعدك على فهم نفسك في اللحظة الحالية، فإنَّ سيرتك أو «قصَّة الحياة» ستساعدك على النظر إلى الماضي لمعرفة طريقة صياغة ماضيك لشخصيتك الحالية.

لنلقِ نظرة على بعض الطرق التي تساعدك على كتابة سيرة حياتك بطريقة تمنحك بصيرة نافذة. تُبيّن الأبحاث أنَّ الأشخاص الذين يعرفون أنفسهم يميلون إلى ربط «حكايات أكثر تعقيداً» بأحداث حياتهم الأساسية: فعادةً ما يصفون كل حدث من وجهات نظر مختلفة، ويقدّمون تفسيرات متعدّدة، ويستكشفون مشاعر معقَّدة وأحياناً متناقضة، ويعدُّ هذا التعقيد من نواحٍ عديدة معاكساً للحاجة إلى الحقيقة المطلقة التي

تعلَّمناها: فبدلاً من البحث عن حقائق بسيطة وعامَّة، يدرك العارفون بذواتهم؛ الطبيعة المعقَّدة للأحداث التي مرَّت في حياتهم ويقدّرونها.

وفي الوقت نفسه، نحن نريد أيضاً البحث عن شيء يسمَّى «التماسك الموضوعي»، فعندما نتمكَّن من العثور على موضوعات متسقة عبر أحداث مهمَّة متعدّدة في حياتنا، يُمكننا الوصول إلى بصائر داخلية مثيرة للدهشة، وتتضمَّن بعض المواضيع الشائعة الإنجاز (أي النجاحات الشخصية)، والعلاقات (أي تكوين الروابط مع الآخرين والحفاظ عليها)، والنمو (أي رؤية الحياة كفرصة للتطوُّر والتحسُّن). ثمَّة موضوع آخر في نهج قصَّة الحياة مثير للاهتمام على نحو خاص هو مسألة «الخلاص»، ففي حين يرى الأشخاص الذين ارتكبوا كثيراً من الآثام نمطاً من الأحداث الجيّدة التي تتحوَّل إلى سيّئة، يعتقد الأشخاص الذين لديهم الكثير من الأعمال الصالحة أنَّه حتَّى الأعمال السيّئة يمكن أن تتحوَّل إلى أمور جيّدة، وهذا واحد من أهم دواعي استثمار البصيرة، فعندما ننظر إلى التحدّيات التي تواجهنا ونعتبرها فرصة للخلاص، ستساعدنا حتَّى أكثر التجارب صعوبة على التعلُّم والنمو والاستمتاع بالحياة.

معرفة الذات في المستقبل: البحث عن الحلول

إذا كنت ترغب في زيادة قدرتك على فهم المشكلات من أجل الوصول إلى الحلول، فثمَّة أداة بسيطة وقوية، وهي «سؤال المعجزة». لقد ابتكر كل من «ستيف دي شازر» و«إنسو كيم بيرج» سؤالاً يحرّك بصيرتنا ويغيّر حياتنا الشخصية والعملية ويقينا ضغوط التوتُّرات النفسية، فما هذا السؤال المعجزة؟

تخيّل أنَّك عندما كنت نائماً حدثت معجزة في حياتك وحلَّت أحداثٌ سحريَّةٌ مشكلةً كانت تشغلك من جذورها، وحسَّنت كل جوانب حياتك؛ فكّر للحظة: كيف ستكون الحياة مختلفة الآن؟ صفها بالتفصيل. ما أول شيء ستلاحظه عند الاستيقاظ في الصباح؟ يعود السبب في أنَّ سؤال المعجزة يمكن أن يكون فعَّالاً في أنَّه يجبرنا على التفكير بشكل أوسع بشأن تطلُّعاتنا، التي تمثّل أحد الأعمدة الرئيسة في رحلة معرفة الذات.

معرفة الذات الخارجية الحواجز والممرَّات

إذا كانت معرفة الذات الداخلية تعني اكتساب البصيرة عن طريق النظر إلى داخلك، فإنَّ معرفة الذات الخارجية تعني تحويل أنظارنا إلى الخارج لفهم طريقة رؤية الآخرين لنا، وبغض النظر عن مدى جدّية محاولاتنا، فنحن لا نستطيع ببساطة القيام بذلك بمفردنا، ومع ذلك فإنَّ تعلُّم كيفيَّة رؤية الآخرين لنا عادةً ما تعوقه حقيقة بسيطة؛ وهي أنَّ الأشخاص الأقرب إلينا لا يرغبون في مشاركة مثل هذه المعلومات، وهذا ما يُعرف باسم «تأثير الصمت»، أي إيثار الصمت بشأن الرسائل غير المرغوب فيها، فعندما تكون لدينا معلومات ستجعل شخصاً آخر يشعر بالانزعاج، فإنَّنا نميل إلى اختيار الطريق الأقلَّ مقاومة فنقرّر عدم قول أي شيء.

إذا كان العائق الأول أمام معرفة الذات الخارجية هو إحجام الآخرين عن قول الحقيقة، فالعائق الثاني هو تردُّدنا في طلبها، وهناك ثلاثة أعذار أساسية نتذرَّع بها، ولأنَّها مصمَّمة للمساعدة على تحسين الشعور حيال دفن رؤوسنا في الرمال وتجنُّب هذه الحقيقة، فإنَّنا نطلق عليها اسم «ثالوث النعامة».

1. لا أحتاج إلى طلب تعليقات الآخرين.

2. لا ينبغي أن أطلب تعليقات الآخرين التي قد تشير إلى ضعفي وتكلّفني الكثير.

3. لا أرغب في طلب تعليقات الآخرين، ومعرفة أنَّ التعليقات يمكن أن تكون مؤلمة لا تحتاج إلى شهادة ولا إلى تخصُّص في علم النفس.

التعليقات الصحيحة

بدلاً من انتظار وصول التعليقات، أو المخاطرة بالتعرُّض للصدمة من تلك المعلومات، أو الأسوأ من ذلك، أن ندفن رؤوسنا في الرمال، يمكننا اختيار معرفة الحقيقة بشروطنا الخاصة.

تتعلَّق عملية جمع التعليقات باختيار الأشخاص المناسبين القادرين على تقديم الإفادة الراجعة الصحيحة، فقد أدرك المشاركون في دراستنا أنَّ جودة التعليقات تتفوَّق على كمّ التعليقات، وليس من الضروري أن تمكّننا كل التعليقات من رؤية أنفسنا وخلق بصيرة حقيقية.

إذن، مَن أفضل من يمكننا التوجُّه إليهم طلباً للتعليقات؟ ليس النقَّاد غير المحبّين الذين ينتقدون كل ما نقوم به، وبالتأكيد ليس المُحبّين غير المنتقدين الذين لا ينتقدوننا أبداً مهما فعلنا، والأفضل أن نتوجَّه إلى النقَّاد المحبّين وهم الذين سيصدقوننا القول بينما هم يواصلون البحث عن مصلحتنا.

من السهل أن نفترض أنَّ الأشخاص الأقرب إلينا « شريك الحياة، أو أفضل صديق، أو ما إلى ذلك » يمثّلون أفضل النقَّاد المحبّين، فليس

أكثر شخص يعرفنا هو أفضل من يلعب هذا الدور، فهناك بضعة عوامل أخرى يجب وضعها في الاعتبار. أوَّل هذه العوامل هو وجود مستوى من الثقة المتبادلة، وثانيها أنَّه من أجل الوصول إلى بصيرة مفيدة حقاً، يجب أن يكون الشخص قد تعرَّض للسلوك الذي ترغب في الحصول على تعليقات بشأنه، أمَّا العامل الأخير في اختيار الناقد المحب فهو ما إذا كان راغباً وقادراً على أن يكون صادقاً معك تماماً.

بعد اختيار المنتقد المحب، يجب معرفة الأسئلة الصحيحة لطرحها عليه، وأهم سمة في الأسئلة الصحيحة هي التحديد. إذا أمكنك التوصُّل إلى فرضيَّة أو اثنتين حول كيفيَّة رؤية الآخرين - على سبيل المثال: «أعتقد أنَّ لديَّ ميلاً إلى أن أكون خجولاً وغير جازم عندما ألتقي العملاء، فهل هذا ما تشعر به معي؟» - فإنَّ ذلك سيمنحك إطاراً مركَّزاً للمحادثة ويساعدك على تأكيد أو نفي شكوكك.

لقد أثبتنا أنَّ الأسئلة الصحيحة تأتي من فرضيَّة عمل محدَّدة، ولكن كيف نضع هذه الفرضيَّة؟ تتمثَّل إحدى الطرق في التفكير في كيفية رؤيتك لمكوّنات وعناصر بصريَّة معيَّنة (مثل طموحاتك وأنماطك وتأثيرك)، أو أن تتذكَّر التعليقات التي تلقَّيتها في الماضي.

مواجهة التعليقات المفاجئة

للحصول على بصيرة حقيقيَّة، علينا أيضاً أن نتعلَّم كيفيَّة الإنصات للحقيقة، وليس الاستماع إليها فحسب، بل الإنصات حقاً.

إذا كنَّا نستطيع تلقّي التعليقات بتسامح والتفكير فيها بشجاعة

والاستجابة لها بغرض الاستفادة منها، فسيكون بمقدورنا اكتشاف بصائر لا يمكن تصوُّرها من أقلّ منابعها احتمالاً. تبدأ هذه العملية بتلقّي الملاحظات، ويتمثَّل القرار القوي رغم بساطته في استخلاص احتمالات وجود البصيرة في التعليقات التي يتمُّ تلقيها.

وتتمثَّل الخطوة الثانية في «التأمُّل في التعليقات». عندما تكون على استعداد لمعرفة ما تعنيه التعليقات وكيفية الاستجابة لها، تبرز ثلاثة أسئلة جيّدة ينبغي طرحها: هل أفهم هذه التعليقات؟ كيف سيؤثّر هذا في نجاحي على المدى الطويل؟ هل أرغب في التصرُّف بناءً على هذه التعليقات، وإذا كان ذلك كذلك، فكيف أتصرَّف؟

لمعرفة ما يستحقُّ الإنصات هناك قاعدة أساسية وهي معرفة مدى انتشار السلوك المحدَّد، فالتعليق القادم من شخص واحد يمثّل منظوراً واحداً، أمَّا التعليق القادم من شخصين فيمثّل نمطاً، أمَّا التعليق القادم من ثلاثة أشخاص أو أكثر فهو قد يكون أقرب إلى الحقيقة.

وتعدُّ الاستجابة للتعليقات الخطوة الأخيرة في هذه العملية. هل سأغيّر نفسي أم أنَّ الرواية التي تُحكى عنّي - سواء قلتها بنفسي أو حكاها غيري - هي ما يحتاج إلى التغيير؟

كيف نبني فِرقاً ومؤسَّساتٍ تعرفُ ذاتها؟

تبدأ الفرق العارفة لذاتها بقائد عارف لذاته يلتزم بغرس البصيرة في نسيج الفريق والمؤسَّسة، وهناك خمسة أشياء تعمل الفرق الواعية على تقييمها ومعالجتها بانتظام، وهي ما نسميها «أحجار الأساس الخمسة للبصيرة الجماعية».

- **أولاً**: «هدف الفريق»: ما الذي يحاول الفريق تحقيقه؟
- **ثانياً**: «تقدُّم الفريق نحو ذلك الهدف»: كيف يؤدّي الفريق؟
- **ثالثاً**: «العمليَّات التي يستخدمها الفريق لتحقيق الأهداف»: كيف يصل الفريق إلى هدفه؟
- **رابعاً**: «افتراضات الفريق بشأن المؤسَّسة وبيئة العمل»: هل افتراضات الفريق حقيقية؟
- **خامساً**: «إسهامات أفراد الفريق»: ما تأثير كل عضو في أداء الفريق؟

وعلى وجه التحديد، توجد ثلاث وحدات بناء يجب أن توضع في مكانها المناسب لكي يشكّل القائد فريقاً عارفاً لذاته.

- **أولاً**: إذا لم يكن لدى الفريق قائد يُطبّق الطريقة على نفسه، فستبدو العملية غير صادقة.
- **ثانياً**: إذا لم يكن هناك أمان نفسي حيال قول الحقيقة، فإنَّ فرصة الحصول على تعليقات صريحة ستكون صفراً تقريباً.
- **ثالثاً**: مواصلة تنفيذ العملية للتأكُّد من أنَّ تبادل التعليقات لا مرَّة واحدة وبشكل عابر، بل هو جزء لا يتجزَّأ من ثقافة الفريق.

وعلى الرغم من كل ما سبق، فإن لم يكن لدى فريقك اتجاه واضح وجذَّاب، فسيفقد الجميع كل الأسباب اللازمة ليصبح الفريق عارفاً لذاته في المقام الأول.

الازدهار في العالم الواهم

ما أفضل طريقة للتعامل مع الواهمين؟ هل يجب أن تفهمهم وتساعدهم على التغيير؟ أم الأفضل تقليل الضرر الجانبي الناتج من أوهامهم على نجاحنا وسعادتنا؟ هناك ثلاثة أنواع من الأشخاص غير الواعين الذين قد تواجههم في حياتك، وهم: «الميؤوس منه»، و«غير المبالي» و«القابل للإصلاح».

المشكلة الأساسية لدى الشخص «الميؤوس منه» هي افتقاد البصيرة وعدم وجود دافع لاكتسابها، فهو يرى نفسه بالفعل قريباً جداً من الكمال، ولهذا السبب نادراً ما يكون راغباً في الاستماع إلى فكرة أنَّ هناك مجالاً فعلياً للتحسين.

أمَّا الشخص «غير المبالي» فيدرك تماماً ما يفعله ـ والأثر السلبي الذي يتركه في الآخرين ـ ولكنَّه يتصرَّف بهذه الطريقة على أيِّ حال. هو يؤمن فعلاً بأنَّ سلوكه غير المُنتِج سيساعده على الوصول إلى ما يريده، وهنا يكمن وهمه. بالمقابل، من المرجَّح أن يتبنَّى الشخص العارف لذاته استراتيجيَّات التحكُّم في ردود الفعل مع هذين النوعين اللذين يتعذَّر إصلاحهما.

ويقدّم لنا «بوب سوتون» الأستاذ في جامعة ستانفورد، تشبيهاً مفيداً لإدارة ردود أفعالنا تجاه الشخص «الميؤوس منه»، ويمكن أن ينجح كذلك مع «غير المبالي».

تخيَّل أنَّك تركب قارباً يسير في مياه سريعة التدفُّق، وبينما يطفو

قاربك بهدوء عبر النهر الرائع، ترى فجأة منطقة متلاطمة الأمواج أمامك، وفي أثناء تجديفك عبر منحدرات النهر، تسقط فجأة في المياه المائجة، في مثل هذا الموقف الصعب، كلَّما قلَّت مقاومتك للتيَّار، تمكَّنت بسرعة من الوصول إلى المياه الأكثر هدوءاً. تخيَّل أولاً أنَّ قدميك تطفوان، وأنَّك تخرج من المياه الهائجة في أسرع وقت ممكن.

وهناك تقنية ثانية للتعامل مع «الميؤوس منه» وهي تحدِّي أنفسنا بتحديد بضع سمات إيجابية لديه بدلاً من اعتباره شخصاً سيئاً، وهذه هي عمليَّة «إعادة الصياغة»، أو النظر إلى مشكلتنا من منظور مختلف.

ويتمثَّل أسلوب آخر في طرح سؤال: ماذا يمكن أن يعلمني؟

أمَّا الشخص «القابل للإصلاح» فهو من يمكننا التأثير في سلوكه بدرجة ما. يرغب هذا الشخص حقاً أن يكون أفضل، ولكنَّه لا يعرف أنَّه بحاجة إلى تغيير طريقته، ويمكن لبعض الأسئلة أن تساعدنا على تقييم فرص النجاح في تغيير واقع هذا النوع من الأشخاص:

- هل تفوق فوائد هذه المحادثة المخاطر المحتملة لها؟
- هل يعلم هذا الشخص أنَّ هناك مشكلة؟
- هل يتعارض سلوكه مع مصلحته؟
- هل من الممكن فعلاً أن يستمع إليَّ؟

معرفة الذات

إذا كان هناك شيء واحد فحسب عليك أن تخرج به من هذا الملخَّص، فهو أن تصل إلى قناعة تامَّة بأنَّ معرفة الذات هي طريق التطوُّر والتحسُّن الذي عليك أن تشقَّه في رحلة الحياة. من المحتمل أنَّ مساعيك ورحلتك من أجل فهم شخصيتك وكيف يراك الناس لن تكون سهلة، وقد ينطوي الوصول إلى بصيرة نافذة على مشقَّة أيضاً، ولكنَّها رحلة غنيَّة بالفرص الرائعة، وذلك لأنَّ الطريقة أو الزاوية التي نرى من خلالها أنفسنا، أهم بكثير من الطريقة التي يرانا بها الآخرون، لأنَّ الوعي بالذات هو أولى درجات سلَّم المسؤوليَّة، ففي نهاية المطاف نحن أول المسؤولين عن أفعالنا ومستقبلنا، ومن المستحيل أن يكون، أو نقبل بأن يكون، أحدٌ غيرنا.

المؤلفة:

تاشا يوريتش:

باحثة متخصِّصة في علم النفس التنظيمي، وكاتبة في صحف الجارديان، وهافينجتون بوست، وفورتشن، وفوربس.



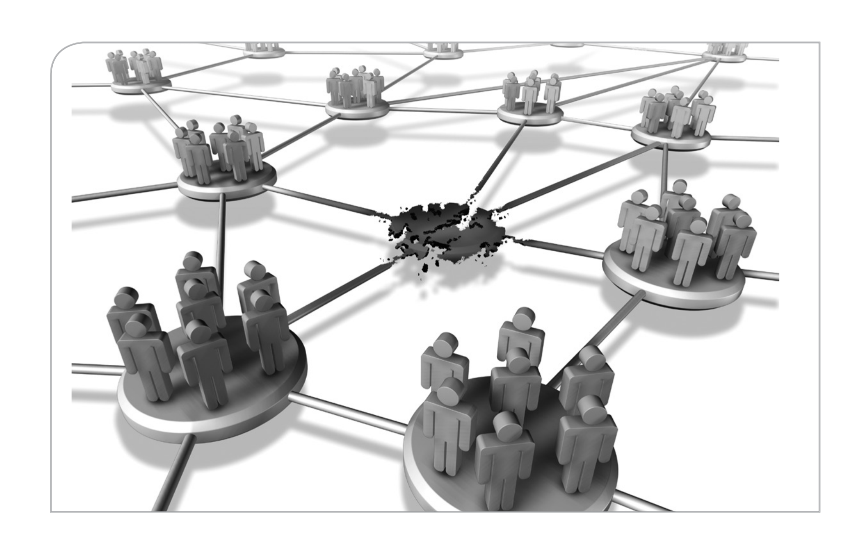
ملخصات لكتب عالميـة تصدر عن
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

قوانين الحياة الاثنا عشر

العلاج الشافي لفوضى الحياة

تأليـف:

جوردان بي. بيترسن



لماذا نحتاج إلى المبادئ؟

يحتاج الناس إلى مبادئ تُنظم حياتهم وتجعلهم أكثر فاعلية، وإلا ستحيط بهم الفوضى ويصيبهم الارتباك على الدوام. نحن بحاجة إلى أنظمة ومعايير وقيم؛ على مستوى الفرد والجماعة على حدٍّ سواء، فطبيعتنا كبشر هي أن نتحمَّل الأعباء ونواجه الصعاب، ولا بدَّ لنا من تحمُّل المسؤولية كي نبرّر ونُفعّل وجودَنا في هذا العالم، ولهذا نحتاج إلى تقاليد وروتينٍ يدير حياتنا، وهذا هو ما نسميه «النظام». قد نفرط في استخدام النظام أو نتجاهله فنغرق في الفوضى، وكلا الأمرين غير محمود. علينا أن نبقى سائرين في طريقنا الضيّق والطويل والمستقيم، لا نحيد عنه قدر المستطاع، ولكي نعيش حياتنا بفعل وفاعلية، وضعنا اثني عشر قانوناً، ليكون كل قانون منها مُرشداً ومُعيناً ودليلاً لنا بالفعل، لنواصل رحلتَنا ثابتين وأقوياء وإيجابيّين على الخطّ الفاصل بين النظام والفوضى، حيث نشعر بما يكفي من الاستقرار، دون أن نعدمَ الفضول وحُبَّ الاستطلاع، فنكون مُجدّدين ومتحوّلين ومصلحين ومتعاونين بالقدر الكافي، فنشعر بلذَّة وقيمة الحياة، رغم ما نواجهه من صعابٍ ومعاناة.

القانون الأول: قف مشدودَ القامة مفرودَ الكتفين

يحتاج سرطان البحر إلى مخبأ آمن يستريحُ فيه، متحرّراً من مفترسيه ومن قوى الطبيعة، غير أنَّه ليس هناك سوى عدد محدود من الملاذات أو المخابئ المثالية في كل أرض جديدة نجوبها أو نطأها، فهي نادرة وقيّمة ومكْلِفة، ولذا تبحث كل سرطانات البحر بحثاً وئيداً عن المخابئ نفسها، ما يعني أنَّ سرطانات البحر تلتقي ببعضها حين تخرج للاستكشاف والبحث عن مأوى وعن طعام. لقد أثبت الباحثون المتخصّصون أنَّه حتى سرطان البحر الذي يعيش بمعزل عن أفواج السرطانات الأخرى، يعرف ماذا يفعل وماذا يريد وهو يستطلع ويستكشف المجهول، لأنَّ لديه سلوكاً دفاعياً وآخر هجومياً يتسمان بالتعقيد، وهذا جزءٌ أصيل وفعَّال من جهازه العصبي.

كيمياء الفوز

النزاعات والصراعات التي تتصاعد من حولنا على كل المستويات، تنتهي دائماً بفوز أحد الطرفين وخسارة الطرف الآخر، والكيمياء التي تشكّل عقلية سرطان البحر المنتصر تختلفُ بشكلٍ لافتٍ للنظر عن التي تشكِّل عقلية نظيرَه المهزوم، ممَّا ينعكسُ نسبياً على حالتيهما النفسية والفسيولوجية، وقد تبيَّن أنَّ ثقة سرطان البحر بنفسه أو تراجعه وانكفاءه تعتمد على مادَّتين كيميائيَّتين تنظّمان عملية الاتصال بين خلاياه العصبية، والمادتان هما السيروتونين والأكتوبامين، حيث يزيد معدَّل إفراز المادة الأولى في الجهاز العصبي للفائزين على حساب المادة الأخيرة.

تعدُّ ثنائية السيروتونين المرتفع والأكتوبامين المنخفض سمةً من سمات الفوز، ويسفِر التكوين الكيميائي العصبي العكسي، أي ارتفاع

معـدَّل الأكتوباميـن وانخفـاض السـيروتونين عندمـا يكـون سـرطان البحـر مهزومـاً وجبانـاً، فتـراه تائهـاً وذليـلاً ومنكَّسَ الـرأس، ثـمَّ ينسـحبُ ويختفـي مـع أوَّلِ بـادرةٍ لمواجهـة أيّ أزمـة.

لماذا يجب أن تقفَ مشدودَ القامة؟

ثمَّـة جهـازٌ عصبيٌّ ومنظومـةٌ شـعوريةٌ بدائيـةٌ تقبـع فـي ثنايـا عقلـك، وكثيـراً مـا تتسـلَّل إلـى أعمـاق أفـكارك ومشـاعرك. هـذا الجـزء البدائـي مـن عقلـك، متخصّـص في تقييـم مستويات الهيمنـة والسيطرة، ويراقب الأسـلوب الـذي يعاملـك بـه الآخـرون، وعلـى غـرار سـرطان البحـر، يُقيّـم النـاسُ كلٌّ منهـم الآخـرَ وفـق وضعيـة الجسـد، فـإذا ظهـرتَ كشـخصٍ مهـزوم، فسـوف يعتبـرك النـاس والمجتمـعُ مهزومـاً، أمَّـا إذا وقفـت مشـدودَ القامـة، فسـينظر إليـك النـاس ويعاملونـك بأسـلوبٍ مختلـف، بـل سيعتبرونك كفـؤاً وقويـاً وشـديداً.

وقوفـك مشـدود الجسـد مفـرود الكتفيـن ليـس مسـألة شـكلية وجسـدية وحركيـة فحسـب، فأنـت لسـت جسـداً فقـط؛ أنـت روحٌ ونَفْسٌ أيضـاً. عندمـا تقـف مشـدود الجسـد فإنَّـك تعلـن عـن كينونتـك، حيـث يسـتجيب جهـازك العصبي بأسـلوبٍ مختلـفٍ تمامـاً حيـن تواجـه متطلَّبـات الحيـاة بـإرادة قويـة، فتتعامـل مـع الأمـر وكأنَّـه تحـدٍّ، بـدلاً مـن تبرُّمـك منـه باعتبـاره كارثـة، فتتقـدَّم لتحتلَّ مركـزكَ فـي سـلَّم الهيمنـة والنفـوذ، وتأخـذ مكانتـك وتُظهِـر اسـتعدادك للدفـاع عنهـا، وتوسـيعها وتعظيمهـا وتحسـينها إلـى الأفضـل، ويحـدث كلُّ هـذا عمليـاً أو رمزيـاً، علـى أرض الواقـع أو فـي الخيـال، وفـي كل الأحـوال يـؤدّي إلـى إعـادة هيكلـة جسـدية أو فكريـة.

عليـك الانتبـاه إلـى وقفتـك ووضعيَّتـك الجسـدية، وتتوقَّـف عـن الاهتـزاز

والخضوع والانحناء. عبّر عن نفسك دائماً وضع رغباتِك أولاً؛ لأنَّها من حقّك قبل أن تكون حقاً لغيرك. سِرْ مشدودَ القامة وانظر دائماً إلى الأمام، وستمتلك الجرأة على أن تكون وجيهاً ومهيباً.

القانون الثاني:
اعتبِر نفسك شخصاً آخرَ أنت مسؤولٌ عن مساعدته

عندما يمرض أحد أبنائك فإنَّك تُسارِع به إلى الطبيب، وعندما يشكو إليك أحد أصدقائك من ألمٍ ما، فإنَّك تنصحه بأن يزورَ الطبيب فوراً، وهناك حقيقةً ما تدعو إلى التساؤل: لماذا يشتري أحدهم دواءً وصفه الطبيب لكلبه ويعطيه إيَّاه بعناية، ولا يفعل ذلك مع نفسه حين يمرض؟

الكلابُ حيوانات مفترسة، وكذلك القطط، فهي تقتل كائناتٍ أخرى وتأكلها، ورغم ذلك نعتبرها حيواناتٍ أليفةً ونتولَّى رعايتها، ونقدّم لها الدواء والغذاء. ربَّما نتعاطف معها لأنَّها لا تقتل الحيوانات الأضعف منها إلا عندما تكون جائعة، وهذه هي طبيعتها التي لا تستطيع تغييرها، كما أنَّها لا تملك العقل أو الوعي الذاتي أو القدرة على الإبداع.

فماذا يمكننا أن نفعل إذن؟

إذا كنَّا نرغب في الاهتمام بأنفسنا على النحو المنشود، فعلينا أن نحترم آدميَّتنا. بنو البشر جميعاً، وكل مخلوق منا وحتى من نراهم أقوياء ومتفوّقين يستحقُّون التعاطف إزاء الأعباء الكبيرة والمسؤوليَّات التي يتحمَّلونها، ويجب أن يكون التعاطف والاحترام هو العلاج الفعَّال لعدم اهتمام الإنسان بنفسه وتعاطفه مع ذاته، بسبب ظنّه أو اعتقاده بأنَّ

إهمال النفس سلوكٌ طبيعيٌّ يفعله المرء بسبب ضعفه، أو لأنَّه لا يستحقُّ أن يحظى بكل ما يريد في كل حين، والحقيقة أنَّنا جميعاً نستحقُّ الاحترام والتقدير، وكلٌّ منَّا مهمٌّ لبعض الناس، وليس مهماً بنفس القدر لأناس آخرين، وهذه مسألة رغم نسبيَّتها تفرض علينا، من منطلق أخلاقي بحت، أن نهتمَّ بأنفسنا أكثر ممَّا يهتمُّ بنا الآخرون، وممَّا نهتمُّ نحن بالآخرين.

القانون الثالث: صادق من يتمنَّون لك الأفضل

إذا كان لديك صديقٌ لا تستطيع أن تُرشّحه لأخيك أو ابنك، فلماذا اتخذته صديقاً؟ قد تقول: فعلتُ ذلك من منطلق الإخلاص! لا بأس؛ ولكنَّ هناك فرقاً بين الإخلاص والمجاملة أو الإهمال، فالإخلاص يجب أن يقوم على التكافؤ والمساواة والنزاهة.

الصداقة علاقة تبادل وتفاعل وأخذ وعطاء، ولست ملزماً؛ لا أخلاقياً ولا عملياً أن تصادِق شخصاً يقودك إلى الفشل والتراجع بدلاً من التقدُّم والنجاح. عليك أن تختار من يسعون إلى صلاح النفس وازدهار العالم وتحسين الأوضاع، إذ يعتبر اختيار الأشخاص الذين يجعلونك أفضل سلوكاً إيجابياً، وليس سلوكاً أنانياً، بل إنَّه من المحمود والمستحسن أن تختلط بأناسٍ ستصبح حياتهم أفضل إذا رأوا أنَّ حياتك أصبحت أفضل.

إذا أحطت نفسك بهؤلاء الذين يدعمون أهدافك السامية، فلن يتهاونوا مع احتمالات ميلك إلى الاستسلام والشعور بالضعف وعدم مواصلة التقدم، بل سيشجّعونك كلَّما أتيت فعلاً إيجابياً من أجل نفسك ومن أجل الآخرين، وسيحرصون على تقويمك حين يحدث العكس، ما سيساعد على تعزيز إرادتك لفعل ما يجب أن تفعله بأفضل شكل وأكبر اهتمام

ممكنين. أمّا هؤلاء الذين ليست لديهم أهداف سامية فسيفعلون العكس: سيقدّمون سيجارة لمدخّن أقلع عن التدخين، وسيشعرون بالغيرة حين تنجح أو تفعل شيئاً غير مسبوق، ثمَّ ينسحبون أو يسحبون دعمهم لك، وربَّما يعاقبونك على تحقيق أهدافك، وربَّما يحاولون أن يختبروا صبرك ومعرفة مدى صدقك واختبار قوَّة إرادتك.

القانون الرابع:
قارِن نفسك بما كنت عليه بالأمس، وليس بالآخرين

كن حذراً حين تقارن نفسك بالآخرين، فأنت شخصٌ مستقلٌّ بمجرَّد أن تصبحَ بالغاً، ولديك مشكلاتك الخاصة المستقلَّة، سواء أكانت مادية أم نفسية، أم غير ذلك. تمثّل تلك المشكلات جزءاً أصيلاً من سياق وجودك الشامل الفريد. إنَّ حياتك المهنية أو وظيفتك تعمل لأجلك، أو لا تعمل لأجلك، على نحو شخصي، وتفعل ذلك بتفاعل فريد مع تفاصيل حياتك الأخرى، وعليك أن تختار الأشياء التي ستتنازل عنها، والأشياء التي ستسعى إليها.

ولأنَّنا كثيراً ما نقارن وضعنا الحالي بالوضع الذي نصبو إليه، فعلينا أن نسعى إلى تحقيق الوضع المنشود، ولكنَّنا قد نسعى إلى أهدافٍ مبالغٍ فيها، وقد نسعى إلى أهدافٍ متواضعة للغاية، وربَّما نسعى إلى أهداف فوضوية، فنخفق ونصاب بالإحباط، حتى حين نبدو بخيرٍ أمام أنظار الآخرين، فكيف نستفيد من خيالنا ومن قدرتنا على تحسين مستقبلنا، دون أن نشوّه حياتَنا الحالية التي لا نشعر بالرضا تجاهها؟

الخطوة الأولى: تتمثَّل في تقييمك لنفسك. مَن أنت؟ أنت بحاجة إلى التعرُّف إلى نفسك لأنَّك لن تستطيع أن تصلح شيئاً ما لم تدرك أنَّه يعاني من خللٍ ويحتاج إلى إصلاح. أنت بحاجة إلى محقّق ومدقّق، وحين توظّفه على النحو الأمثل، سيقترح عليك ناقدُك الداخلي شيئاً يجب أن ترتّبه، وشيئاً تستطيع أن ترتّبه، شيئاً تودُّ أن ترتّبه، بمحض إرادتك ومن دون امتعاض. سل نفسك: هل هناك شيء تعمُّه الفوضى في حياتك ويمكنك أن تصحّح مساره؟ هل تستطيع إصلاح هذا الشيء الذي أعلن بنفسه وبكلِّ تواضع عن حاجته إلى الإصلاح، وهل تودُّ ذلك؟ هل يمكنك فعل ذلك الآن؟

الخطوة الثانية: انتبه.. ركِّز على محيطك المادي والنفسي، ولاحظ ما يزعجك، وما يهمُّك أمره، وما يحول دون أن تكون كما تريد. يمكنك تحديد هذه الأشياء حين تسأل نفسك ثلاثة أسئلة: «ما الشيء الذي يزعجني؟»، و«هل هو شيء أستطيع إصلاحه؟»، و«هل سيكون حقاً لديَّ الاستعداد لإصلاحه؟». إذا أجبت بـ «لا» عن أيٍّ من الأسئلة السابقة أو عنها جميعاً، فابحث في مكان آخر. أنت لم تعُد مضطراً إلى الشعور بالإحباط، لأنَّك تعلَّمت الصبر، فأنت تكتشف نفسك، وتتعرَّف رغباتك، والأشياء التي ترغب في فعلها.

القانون الخامس:

لا تدعْ أبناءك يفعلوا شيئاً يجعلك لا تحبُّهم

يجب تنشئة الأبناء وتثقيفهم، وإلا فلن ينجحوا في حياتهم، إذ إنَّهم سيتضرَّرون حين يفشل آباؤهم الغافلون «المفرطون في التساهل معهم»

في جعلهم أذكياء ومنتبهين ويقظين، ويتركونهم في حالة من اللاوعي واللامبالاة. يتضرَّر الأطفال حين لا تكون لدى هؤلاء المسؤولين عن رعايتهم الجرأة لتصحيح سلوكيَّاتهم واتجاهاتهم وأخطائهم، خوفاً من نشوب أي صراعٍ معهم أو مضايقتهم، تاركين إياهم دون إرشاد أو توجيه.

كيف تربّي أبناءك؟

إليك هذه الفكرة المبدئية مباشرةً: لا ينبغي مضاعفة عدد القواعد دون ضرورة. ضع عدداً محدوداً من القواعد، ثمَّ اكتشِف ما يجب أن تفعله حين يخالف أبناؤك إحداها، ثمَّ لا تستخدم إلا أقل قدر ممكن من القوَّة الضرورية لتطبيق تلك القواعد.

فيما يتعلَّق بالمبدأ الأوَّل، لعلَّك تسأل نفسك: «إلى أي مدى تحديداً أضع قواعد محدودة؟» وهذه بعض الاقتراحات: لا تصرخ أو تركل أو تضرب. تناول طعامك معهم بأسلوب متحضّر وبامتنان، كي يشعر كل من حولك بالسعادة وكأنَّك حللت ضيفاً عليهم ويقدِّموا لك الطعام بكل سرور. تعلَّم المشاركة كي يشاركك الأطفال الآخرين اللعب.

فيما يتعلَّق بالمبدأ الثاني، يمكنك أن تسأل نفسك: «ما أقل قدر ممكن من القوة؟» لا بدَّ من توضيح الأمر عملياً، بدءاً من أقل قدر ممكن من التدخُّل، فقد يجلس بعض الأطفال ساكنين جرَّاء نظرة ساخطة، بينما يتوقَّف بعضهم الآخر عن سلوكهم السلبي استجابة لأمر لفظي، في حين أنَّ الضرب الخفيف بإصبع السبابة على يد الطفل قد يكون ضرورياً لأطفالٍ آخرين.

يتمثَّل بناؤك لعلاقة إيجابية بابنك أو ابنتك في تعلُّم الكيفية التي يستجيب بها الصغير للتدخُّل التربوي، بالأسلوب الأمثل. من السهل استخدام عبارات مستهلكة كهذه: «لا عذر للعقاب الجسدي»، أو «ضرب الأبناء نتيجته الوحيدة ترسيخ العنف لديهم»، ولكن:

أولاً: يجب أن نضع في اعتبارنا الإجماع واسع الانتشار حول فكرة أنَّ بعض أشكال السلوك السلبي، وبخاصة تلك التي ترتبط بالسرقة والتعدّي على الآخرين، خاطئة ويجب أن تخضع للعقاب.

ثانياً: يجب أن نضع في اعتبارنا أنَّ تلك العقوبات تتضمَّن العقاب بأشكاله النفسية المتعدّدة وأشكاله الجسدية المباشرة. حرمان الطفل من الحرية يصيبه بألم يشبه في جوهره الألم الجسدي، ويمكن قول الشيء نفسه حين نتحدَّث عن العزلة الاجتماعية (التي تتضمَّن عقاب الطفل بعزله عن البيئة التي أتى في إطارها سلوكاً سلبياً)، ونحن نعرف التأثير البيولوجي العصبي لهذا العقاب.

ثالثاً: يجب أن نضع في اعتبارنا أنَّ بعض السلوكيات الخاطئة لا بدَّ من وضع حدٍّ لها بشكلٍ فعَّالٍ وعلى الفور، دون أن ننتظر حتى يحدث شيء أسوأ. ما العقاب الأمثل للطفل الذي لا يتوقَّف عن وضع ملعقةٍ أو سكينٍ في مقبسٍ كهربائي؟ الإجابة بسيطة: أي عقاب منطقي يجعله يتوقَّف عن ذلك في أسرع وقت، لأنَّ البديل قد يكون قاتلاً.

رابعاً: ينطبق الأمر نفسه على الحياة الاجتماعية فيما يتعلَّق بمبرّرات العقاب الجسدي. عقوبات السلوكيَّات السلبية، من النوع الذي كان يجب وضع حدٍّ له منذ الطفولة، تصبح أكثر حدَّةً وصعوبةً حين يكبر الطفل، وهذا لا يتناسب مع

الذيـن يظلُّـون دون حيـاةٍ أو علاقـاتٍ اجتماعيـة فعَّالـة حتـى سـن الرابعـة، والذيـن ينتهـي بهـم المطـاف بالعقـاب الصريـح مـن قِبَـل المجتمـع فـي فتـرة مراهقتهـم اللاحقـة ومطلـع بلوغهـم. الأطفـال ذوو الأعـوام الأربعـة الذيـن لـم يخضعـوا لقيـودٍ هـم الأطفـال الذيـن كانـوا في الغالـب عدوانيين للغاية بطبيعتهـم في سـن الثانيـة، إذ كانـوا ـ علـى المستوى الإحصائي ـ أكثـر ميلاً من أقرانهم إلـى الـركل والضـرب والعـضّ وخطـف اللعـب (السـلوك الـذي نسـميه «السـرقة» فيمـا بعـد)، ويشـكّل هـؤلاء الأطفـال 5 ٪ مـن الأطفـال الذكـور، ونسـبة أقـل كثيـراً مـن الإنـاث.

خامساً: إن تبنّـي نظريـة «لا عـذر للعقـاب البدنـي» يعنـي أيضـاً افتـراض أنَّ كلمـة «لا» يمكـن أن تقـال بشـكل فعَّـال لشـخص مـا في غيـاب التهديـد بعقـاب. يمكـن للمـرأة أن تقـول «لا» لرجـل نرجسـي فقـط لأنَّ لديهـا دعمـاً وسـنداً مـن التقاليـد الاجتماعيـة والقوانيـن التـي تحميهـا، ويمكـن لأحـد الأبويـن أن يقـول «لا» للطفـل الـذي يريـد قطعـة حلـوى ثالثـة فقـط لأنَّـه أكبـر حجمـاً وأكثـر قـوَّة وقـدرة مقارنـةً بـه (إضافـة إلـى أنَّـه مدعـومٌ بسـلطته الأبويـة)، فدائمـاً مـا يكـون معنـى كلمـة «لا» فـي نهايـة المطـاف هـو «أنَّـك إذا اسـتمررت فـي فعـل ذلـك، سـيحدث لـك شـيء لـن يسـرَّك»، وإلا فإنَّهـا لـن تعنـي شـيئاً، أو أنَّهـا سـتعني مـا هـو أسـوأ، وهـو أنَّ «جميـع البالغيـن عاجـزون وضعفـاء».

ومـاذا عـن فكـرة أنَّـه «لـن ينتـج عـن ضـرب الطفـل سـوى اكتسـابه السـلوك العدوانـي»؟ إنَّهـا فكـرة خاطئـة، لأنَّ المسـألة بسـيطة للغايـة. بدايـةً كلمـة «الضـرب» هنـا سـاذجة للغايـة لأنهَّـا لا تصـف سـلوكاً تقويميـاً صـادراً عـن أحـد الأبويـن الناجحيـن، وتشـكّل مـدى قـوَّة هـذا السـلوك فارقـاً، وكذلـك سـياقه، فـكلُّ طفـل يعـرف الفـرق بيـن تعرُّضـه للعـضّ الخفيـف مـن حيوانـه الأليـف حيـن يحـاول معاكسـته دون أدنـى اعتبـار للعواقـب.

وختاماً: «يجب على الأبوين أن يتعاونا تربوياً» لأنَّ تربية الصغار عملية مستمرَّة وصعبة ومُجهِدة، لذا من السهل على أحد الأبوين أن يرتكب خطأً، ومن هنا فإنَّ وجود شخص آخر لمراقبة الأوضاع والتدخُّل حين يستدعي الأمر ومناقشة الوضع، يعدُّ أمراً ضرورياً.

القانون السادس: ابدأ بنفسك قبل أن تنتقد غيرك

إذا كنت تعاني فعليك إذن أن تعرف أنَّ هذا هو الوضع السائد، فالناس كلُّهم يعانون ولكن بأشكال مختلفة وفي ظروف متغيّرة، ولكن إذا كانت معاناتك لا تُحتمَل، وقد بدأت تشعر بأنَّك قد حدت عن الطريق السليم والمريح فهذا أمر ينبغي أن تفكّر فيه.

ادرس ظروفك، وابدأ بالأشياء الصغيرة. هل استفدت بشكل كامل ومُرضٍ من الفرص التي سنحت لك؟ هل تعمل بجدٍّ على تطوير حياتك المهنية، أو حتى وظيفتك، أم أنَّك تركت شعورك بالمرارة والامتعاض يعوقك ويثبّط عزيمتك؟ هل تتحمَّل مسؤوليَّاتك حقاً؟ هل نظَّمت ورتَّبت حياتك؟

إذا كانت إجابتك «لا»، حاول أن «تبدأ في التوقُّف عمَّا تعرف أنَّه خطأ». توقَّف فحسب حين تدرك ولو للحظة أنَّك ينبغي أن تتوقَّف.

لا تلقِ باللائمة على الرأسمالية أو اليسار واليمين المتطرّف، أو ظلم أعدائك وجورهم عليك، ولا تُعِد تنظيم محيطك وبيئتك إلا بعد أن تنظّم خبراتك، وكن متواضعاً، فإن لم تستطع أن تنظّم داخلك، فكيف تجرؤ وتحاول أن تتحكَّم في عالمك؟ دعْ مشاعرك وأحاسيسك الذاتية تُرشدك،

وراقب ما سيحدث بمرور الأيام والأسابيع، وبعد أشهر وأعوام عدة من الجُهد الدؤوب، ستصبح حياتُك أبسط وأقل تعقيداً، فالمبدأ أو القانون الكوني الراسخ هنا هو أنَّك لكيلا تغيّر العالم، عليك بدايةً أن تغيّر نفسك.

القانون السابع:

اسعَ إلى ما هو هادف، لا إلى ما هو نفعي

النفعية تعني الاندفاع الأعمى، فهي ربح مؤقَّت وتفكير مادي في المدى القصير، وهي محدودة وأنانية، ويضطرُّ الناس إلى الكذب ليشقُّوا طريقهم في الحياة بهذه الطريقة، وهي دليل على عدم النضج وعدم تحمُّل المسؤولية، ويمثّل امتلاك هدفٍ سامٍ في الحياة بديلاً ناضجاً للنفعية المحضة. ينبع المعنى الهادف من إخضاع الرغبات المندفعة للتنظيم والترتيب والتوحيد، من التفاعل بين احتمالات العالم وهيكل القيم المعمول به في المجتمعات المتحضّرة، فإذا كانت القيم تصبو إلى تحسين الكينونة، فإنَّ المعنى الذي ينكشف سيكون معزّزاً للحياة، وسيمدُّنا هذا المعنى بعلاجٍ شافٍ للنظرة الضيّقة والفوضى والمعاناة، لتكون حياتُنا في مسارِها وعلى ضوئها الجديد أكمل وأفضل، وجود معنى في حياتك أفضل من امتلاكك لكل ما تريد، لأنَّك مثلي ومثل الكثيرين في عالمنا المعقَّد؛ ربَّما لا تعرف تماماً ما تريده، ولا ما تحتاج إليه حقاً.

القانون الثامن: قل الحقيقة، أو على الأقل لا تكذب

تخيَّل أنَّك التحقت بكلية الهندسة لأنَّ هذا ما يريده والداك، وليس ما تريده أنت. قبولك لقرار أو لعمل أو أي شيء يتعارض مع رغباتك الخاصة

سيُفقِدك الحافز ويجعلك تُمنَى بالفشل. ستناضل من أجل التركيز وضبط النفس، لكنَّ هذا لن يجدي نفعاً، إذ سترفض روحُك طغيانَ إرادتك، فلماذا تمتثل لرغبتهما؟

ربَّما ترغب في عدم إحباط والديك، وربما تفتقر إلى الشجاعة لخوض الصراع الضروري لتحرير نفسك، وربَّما لا ترغب في التضحية باعتقادك الطفولي في المعرفة غير المحدودة التي يتمتَّع بها أبواك، متمنياً بصدق أن تستمرَّ في الاعتقاد بأنَّ هناك من يعرف عنك أكثر منك، ويعرف أيضاً عن العالم كل شيء. هذا أمر شائع للغاية ومفهوم، غير أنَّك ستعاني لأنَّك لم تُخلَق لتصبِح مهندساً.

سيفيض بك الكيل في يوم من الأيام وستترك دراستك. سيشعر أبواك حينها بالإحباط، وستتعلَّم التأقلم مع ذلك، وستستشير نفسك فحسب، حتى لو تطلَّب ذلك أن تعتمد على قراراتك أنت وحدك، فتتوجَّه إلى دراسة الفلسفة أو الآداب، وتتقبَّل عبء أخطائك، وتصبح المتحكّم في حياتك. برفضك لرؤية والديك، تطوّر رؤيتك الخاصة، ومع تقدُّم العمر بوالديك، أصبحت بالغاً بالقدر الكافي لتكون عوناً لهما حين يحتاجان إليك. لقد فازا أيضاً، ولكن كلا الفوزين كان لا بد من تحقيقه على حساب الصراع الذي أثمرت عنه حقيقتك.

ومع استمرارك في الحياة وفقاً لتلك الحقيقة، التي ستتكشَّف لك بالتدريج، سيكون عليك أن تقبل بالصراعات التي ستسفر عنها كينونتك وتتعامل معها، فإذا فعلت ذلك فستستمر في النضج وتصبح أعلى قدرة وأعمق نظرة وربَّما أكثر حكمة.

القانون التاسع:

افترض أنَّ الشخص الذي تستمع إليه يعرف شيئاً لا تعرفه

الاكتشاف المتبادل هو نمط من أنماط المحادثة والحوار الناضج، ولذا هو يتطلَّب تعاون كلٍّ من المتحدّث والمستمع، فهو يسمح لجميع الأطراف بالتعبير عن أفكارها وتنظيمها، وتتمحور المحادثة التي تتسم بالاستكشاف المتبادل حول موضوع ـ عادةً ما يكون معقداً ـ يجذب الاهتمام الحقيقي للمشاركين، ويحاول كلُّ طرف من الأطراف المشاركة حلَّ مشكلة، بدلاً من الإصرار «سلفاً» على صحة مواقفهم، ويعملون جميعاً اعتماداً على فرضية أنَّ لديهم شيئاً ينبغي أن يتعلَّمونه، وهذا يعني أنَّ حوارات الاستكشاف المتبادَل تتطلَّب أناساً يدركون أنَّ المجهول هو صديق أفضل من المعلوم.

وبرغم كل شيء، سيكون لديك بالفعل ما تعرفه، ولكن ما لم تكن حياتك مثالية، فما تعرفه ليس كافياً، فأنت ما زلت مهدَّداً بالإصابة بالأمراض، وخداع الذات، والخطأ في اتخاذ بعض القرارات، والشك في قدراتك، والشعور بالألم، والعجز عن كل مشكلاتك. أنت عرضة لكل هذه الأشياء في نهاية المطاف لأنك إنسان، ولأنَّك لا تستطيع أن تحمي نفسك من كل خطر تراه أو تجهله، فإذا كانت لديك المعرفة الكافية، قد تصبح أكثر صحة ونزاهة، إذ ستتناقص معاناتك، وستتمكَّن من إدراك حالات الضعف والإغراءات ومقاومتها، بل والانتصار عليها. لن تخون حينها صديقاً، أو تتعامل بزيف وخداع في العمل، أو السياسة، أو الحب.

عليك أن تتقبَّل ذلك قبل أن تستطيع التحدُّث بأسلوب فلسفي، بدلاً من محاولة إقناع الآخرين، أو قمعهم، أو التسلُّط عليهم، أو حتى جذب

اهتمامهـم، فلتتجـاذب أطـراف تلـك المحادثـات، ومـن الضـروري احتـرام التجربـة الشـخصية لشـركائك فـي الحـوار. لا بـد أن تؤمـن بأنَّهـم إن شـاركوك استنتاجاتهم، يمكنـك أن تتجنَّـب علـى الأقـل بعـض الألـم الـذي قـد ينجـم عـن مـرورك بنفس المواقف التي يتحدثـون عنهـا. عليك أن تتأمَّـل أحاديثهـم أيضـاً، بـدلاً مـن التخطيـط للانتصـار عليهـم، فـإذا أخفقـت أو رفضـت أن تفعـل ذلـك، فستعيد بذلـك فحسـب مـا تؤمـن بـه بالفعـل وبشـكل تلقائـي، سـعياً إلـى إثبـات صحَّتـه وإصـراراً علـى ذلـك، ولكـن عندمـا تفكّـر وتتفكَّـر فـي دلالات ومجريـات الحـوار، فسـتجد أنَّـك تسـتمع إلـى الطـرف الآخـر، وتلاحـظ مـا يقولـه مـن أشـياء جديـدة وفريـدة قـد يبـوح بهـا مـن تلقـاء نفسـه.

القانون العاشر:

كـن دقيقاً في حديثك وما تحدّث به نفسك

تتَّسـم الدقَّـة بالوصـف والتحديـد، فحيـن يحـدث شـيء غريب وغيـر متوقَّـع، فـإنَّ الدقَّـة هـي مـا يميّـز الغريـب وغيـر المألـوف عـن كل الأشـياء الأخـرى، أي عـن الأشـياء النـادرة والغريبـة المشـابهة التـي ربَّمـا كانـت سـتحدث، ولكنَّهـا لـم تحـدث. إذا استيقظت وكنـت تشـعر بالألـم، فقـد تكـون مريضـاً حقـاً، فـإن رفضـت أن تـزور طبيبـك وتفصـح لـه عـن ألمـك، فمـن الصعـب أن تعـرف حقيقـة مـا يحـدث لـك، فمـا يعرفـه المتخصّصـون يبقـى أحـد أسـرار حياتنـا التـي جعلـت لـكلٍّ منَّـا دوراً يختلـف عـن أدوار الآخريـن. عندمـا تـزور طبيبـك وتجـري فحوصاتـك بانتظـام، فـإنَّ كل تلـك الأمـراض الخطيـرة والمحتملـة تصبـح أقـلَّ خطـراً، وقـد تكتشـف أيضـاً أنَّـك لسـت مريضـاً علـى الإطـلاق، وحينهـا قـد تسـخر مـن مخاوفـك السـابقة.

كـن حـذراً فيمـا تحـدّث بـه نفسـك وتنقلـه أو توحـي بـه إلـى الآخريـن حـول مـا فعلتـه، ومـا تفعلـه، وحـول وجهتـك. ابحـث عـن الـكلام المناسـب، ورتّـب كلامـك فـي صـورة جمـل سـليمة، ورتّـب تلـك الجمـل فـي عبـارات سـليمة. يمكنـك دائمـاً التحـرُّر مـن الماضـي، حيـن تختزلـه بلغـة دقيقـة وتعيـده إلـى أصلـه، ويمكـن للحاضـر أن يتدفَّـق ببسـاطة دون أن يسـرق منـك المسـتقبل، مـا دامـت حقائقـه واضحـة وجليـة.

القانون الحادي عشر: لا تزعج الأطفال وهم يتزلَّجون

كنَّـا نشـاهدُ دائمـاً مجموعـات متفرّقـة مـن الأطفـال يتزلَّجـون فـي الجانـب الغربـي مـن مبنـى قاعـة «سـيدني سـميث» فـي «جامعـة تورنتـو». توجـد درجـات إسـمنتية خشـنة وعريضـة ومحدَّبـة فـي ذلـك المـكان، وهـي تقـود القادميـن مـن الشـارع إلـى المدخـل الأمامـي حيـث تبـدو محاطـةً بسـور حديـدي، وقـد دأب الأطفـال الأشـقياء علـى التراجـع إلـى الخلـف حوالـي عشـرة أمتـار مـن قمَّـة درجـات السـلَّم، ثـمَّ يضعـون إحـدى القدميـن علـى لـوح التزلُّـج ليندفعـوا بجنـون لزيـادة سـرعتهم فـي الانطـلاق، وقبـل أن يصطدمـوا بالسـور الحديـدي، كانـوا ينحنـون، ويرفعـون لـوح التزلُّـج بيـدٍ واحـدة ليقفـزوا علـى قمَّـة السـور، ثـمَّ يتزلَّجـون إلـى الأسـفل علـى امتـداده، حتـى يهبطـوا علـى الأرض، وفـي بعـض الأحيـان كانـوا لحسـن الحـظّ يسـتقرُّون علـى الأرض بسـلام وألـواح التزلُّـج تحـت أقدامهـم، وفـي أحيـان أخـرى كانـوا يسـقطون متألّميـن، وفـي كلتـا الحالتيـن سـرعان مـا كانـوا يعيـدون الكـرَّة.

قـد يصـف بعضنـا سـلوكهم هـذا بالغبـاء، وربَّمـا هـو كذلـك، ولكنَّـه أيضـاً سـلوك شـجاع لأنَّـه خطـر، والخطـر هـو الهـدف المنشـود، فقـد أرادوا الانتصـار

على الخطر. سيكون الأمر أكثر أماناً لو ارتدوا أدوات حماية، ولكن يمكن للحماية المفرطة أن تفسد الأمر، فهؤلاء الأطفال لا يحاولون البقاء آمنين، بل يحاولون أن يظهروا جدارتهم؛ فالجدارة تنعم على المرء بالأمان الداخلي المثير الذي يستطيع حقاً أن يعيش ويتألق فيه.

حين نجد من يشجعنا، نفضِّل أن نعيش على حافة الخطر، وهناك نستطيع أن نكون واثقين بخبرتنا، ونواجه الفوضى التي تساعدنا على التطوُّر والنمو. لقد خُلقنا مؤهَّلين لذلك، للاستمتاع بالمخاطرة (بنسب تتفاوت من شخص إلى آخر)، ونشعر بالنشاط والحماس حين نعمل على تحسين أدائنا المستقبلي، بينما نحن نعيش لحظتنا الراهنة، ومن دون المخاطرة سنظلُّ نتحرَّك ببطء، كالدبّ الكسول، بلا وعيٍ أو ملامح، وبلا مبالاة، وحين نطلب أو نعيش في ظل حماية مبالغ فيها، نخفق في مواجهة الأحداث واقتناص الفرص حين يتراءى أمرٌ غير متوقَّع وزاخر بالفرص، وهذا ما يحدث لنا جميعاً لا محالة.

فما عليك إذن إلا أن تدع الأطفال وشأنهم حين تراهم يتزلَّجون.

القانون الثاني عشر: حين تقابل قطَّة في الشارع، دلّلها

الحيوانات الأليفة مخلوقات صديقة لنا ولبيئتنا، فالكلاب ـ مثلاً ـ مخلوقات اجتماعية ومستأنَسة وهي تابعة لنا كمخلوقات ذكية، وتشعر بالسعادة وهي تعيش في درجتها في أسفل الهرم الأسري، وهي تقدِّم مقابل الاهتمام الذي تحصل عليه إخلاصاً وإعجاباً وحباً؛ إنَّها مخلوقات متعاونة، وفي معظم حالاتها النفسية إيجابية.

أمَّـا القطـط فهـي علـى النقيـض، إذ تتمحـور حـول نفسـها، وليسـت اجتماعيـة ولا تتبـع التسلسـل الهرمـي، ومهمـا درَّبناهـا وحنونـا عليهـا، تبـقَ نصـف مستأنسـة. القطـط لا تجيـد أداء الحِيَـل، وتظهِـر الـودَّ بطريقتهـا الخاصـة. لقـد روَّضنـا الـكلاب، أمَّـا القطـط فكان لهـا شـأن آخـر: تبـدو القطـط مستعدَّة للتفاعـل مـع البشـر لأسـباب عجيبـة تخصُّهـا وحدهـا، وبالنسـبة إلينـا فـإنَّ القطـط جزء ومظهـر مـن مظاهـر الطبيعـة، وفضـلاً عـن ذلـك فإنَّهـا تمثّـل شـكلاً مـن أشـكال الكينونـة يرحِّـب بالبشـر ويستحسـنهم.

حيـن تقابـل قطَّـة فـي الشـارع، يمكـن لأشـياء عـدَّة أن تحـدث. فـي شـارعي هنـاك قطـة تُدعـى «جينجـر»، وهـي قطَّـة سـيامية، جميلـة وهادئـة للغايـة ورابطـة الجـأش، ولا تمتلـك «جينجـر» سـوى القليـل مـن السـمات الخمـس الرئيسـة للشـخصيات العصابيـة، التـي تعـدُّ مؤشـراً علـى القلـق والخـوف والألـم العاطفـي. لا تخشـى «جينجـر» الـكلاب مطلقـاً، وفـي بعـض الأحيـان حيـن تناديهـا تهـرول «جينجـر» لتعبـر الطريـق إليـك، بذيـلٍ مرفـوع إلـى أعلـى ومعقـود الطـرف، وفـي أحيـان أخـرى تفعـل ذلـك مـن تلقـاء نفسـها. قـد تأتـي لزيارتـك لنصـف دقيقـة، وهـذا فاصـل لطيـف. سيكون الأمـر مبهجـاً فـي الأيـام الجيـدة، بينمـا سـيكون مهلة لالتقـاط الأنفـاس فـي الأيـام الصعبـة وعندمـا لا تسـير كل الأمـور علـى مـا يـرام.

وعلـى مسـتوى الحيـاة العـام إذا انتبهـت جيـداً، حتـى لـو كان يومـك عصيبـاً، فقـد تكـون محظوظـاً لتقابـل فرصـاً صغيـرة، تمامـاً مثـل هـذه القطَّـة التـي يمكـن أن تُسـرّي عنـك. قـد تتنـاول فنجانـاً رائعـاً مـن القهـوة فـي مقهـى يهتـمُّ بزبائنـه، وربَّمـا تسـتطيع أن تختلـس عشـر دقائـق لفعـل أشـياء بسـيطة تلهيـك أو تذكِّـرك بأنَّـك تسـتطيع أن تسـخر مـن عبثيـة الوجـود، وتنسـى الكـدر والمشـكلات التـي كنـت تظنُّهـا تمـلأ يومـك وحياتـك، وهـي ليسـت كذلـك.

حين تذهب في نزهة سيراً على الأقدام وتعصِف الأفكار برأسك، ستظهر أمام قطَّة، فانتبه إليها، ستحصل على تذكِرة مدَّتها خمس عشرة ثانية تقول إنَّ معجزات الوجود التي ننتبه إليها تجعل معاناة الحياة الحتمية، مقبولة ومحتملة، بل ومطلوبة.

يمكنك أن تنجح ويمكن لعالمك أن يزدهر

نأمل أن تكون القوانين الاثنا عشر قد ساعدتك على استيعاب ما تعرفه بالفعل: فروح الإنسان تبقى دائماً ظمأى لشجاعة الكينونة الحقيقية، واستعدادك لتحمُّل تلك المسؤولية يساوي قرارك بأن تجعل لحياتك مغزى، فما نبتغيه في أبسط صوره وفي معظم محاولاتنا وتجاربنا البشرية، هو أن نعيش حياتنا بالشكل الأمثل، وأن ننجح لنكون سعداء ويزدهر العالم.

المؤلف:

جوردان بيترسن:

عالم نفس وناقد كندي الجنسية، وهو أستاذ علم النفس في «جامعة تورنتو».



ملخصات لكتب عالمية تصدر عن
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

الثروة المعنوية للأمم

كيف يصنع السعداء مجتمعاً سعيداً؟

تأليف:

شيجيرو أويشي



ما الثروة المعنوية؟

بعد مرور أكثر من 200 عام على نشر «آدم سميث» كتابه الشهير «ثروة الأمم»، بدأ المفكّرون والباحثون في علوم الاقتصاد والاجتماع وعلم النفس الاجتماعي يدرّسون الثروات المعنوية والنفسية والقوة الناعمة الخفية للشعوب والأمم، وهم يُنقّبون عن مصادر ومنابع السعادة، وعلى مدى العقود الأربعة الماضية حاول علماءُ النفس والاجتماع وعلماءُ السياسة والخبراء الاستراتيجيون الإجابة عن الكثير من التساؤلات التي طالما راودت بني البشر لآلاف السنين، ويبدو أنَّ الوقت قد حان لجني ثمار جهود هؤلاء العلماء ومعرفة ما وصلوا إليه، لندرك ونستلهم ما يعنيه مفهومُ «الثروة المعنوية للأمم».

من السهل إدراك مفهوم الثروة المادية إذا ما قورن بمفهوم الثروة المعنوية، فالثروة المادية هي الأموال والممتلكات والأصول والموارد المادية المتاحة التي يملكها الإنسان أو المؤسسة أو المجتمع، ويستطيع التصرُّف فيها بالبيع أو الشراء أو الاستثمار أو الاستهلاك، فما الثروة المعنوية بالمقابل؟

أشار باحثون كثيرون، ومنهم: «جيمس كولمان»، و«روبرت بوتمان»، و«فرانسيس فوكوياما» إلى أهمية وحيوية الدور الذي يلعبه رأسُ المال

الاجتماعـي والمتمثّـل فـي الشـبكات والعلاقـات الإنسـانية وقـدرة أعضـاء المجتمـع الواحـد علـى العمـل معـاً؛ وتأثيـر ذلـك فـي صنـع سـعادة الأفـراد، وكذلـك سـعادة وتلاحـم المجتمـع، ومـن هنـا يمكـن اكتشـاف أوجـه التشـابه بيـن رأس المـال المـادي ورأس المـال الاجتماعـي، فكمـا يُعـدُّ الدخـل والادخـار والأصـول مصـادرَ ماليـة، يمكننـا أن نعـدَّ الصداقـات، وسـلوكيات التسـامح والتعـاون والشـبكات الاجتماعيـة المترابطـة؛ مـوارد ومكتسـباتٍ معنويـة يسـتخدمها النـاس لتخفيـف وطـأة الأزمـات وحـل المشـكلات فـي الأوقـات العصيبـة، وكمـا هـي الحـال فـي الاسـتثمارات الماليـة، يمكـن للأفـراد والمجتمعـات المحليـة الصغيـرة، والإقليميـة الكبيـرة اسـتثمار الوقـت والجهـد والمبـادرات فـي تكويـن الصداقـات، وبنـاء الأسـر المتناغمـة، والمجتمعـات المسـتقرة، والعلاقـات الزوجيـة الناجحـة.

فقـد توصَّـل عالـم الاجتمـاع «مـارك جرانوفيتـر» إلـى أنَّ لـدى أصحـاب شـبكات العلاقـات الواسـعة فرصـاً أفضـل للحصـول علـى وظائـف متميّـزة وذات أجـور مُجزيـة، مقارنـةً بـذوي العلاقـات الضيّقـة، ولهـذا السـبب يُسـهم مـا أطلـق عليـه «روبـرت بوتمـان» اسـم رأس المـال الاجتماعـي فـي تحويـل الأصـول المعنويـة إلـى ثـروات ماديـة، ثـمَّ رفـع مسـتوى السـعادة فـي المجتمعـات المتناغمـة والمتلاحمـة، فليـس هنـاك أدنـى شـك فـي أنَّ رأس المـال الاجتماعـي يلعـب دوراً مهمـاً فـي اسـتيعاب وتدويـر واسـتثمار الثـروة المعنويـة، ومـع أنَّ «بوتمـان» لـم يركّـز كثيـراً علـى الحالـة النفسـية فـي حـد ذاتهـا، إلا أنَّـه أشـار إلـى مـا يُثـري عقـلَ الإنسـان ويُغـذّي روحـه مـن علاقـات اجتماعيـة، إضافـة إلـى مؤثّـرات البيئـة الخارجيـة.

فما الذي يثري عقل الإنسان ويسهم في إيجابيته؟

أولاً: الإيمان بهدف

هناك من يرى أنَّ الإيمان بهدف أو فكرة أو مبدأ أو غاية إنسانية سامية، يميل في حياته عموماً إلى الشعور بالأمان والسلام والطمأنينة الداخلية، التي تجعله يتصوَّر ويعيش من أجل مبادئ تعدُّ في مجملها أعلى وأسمى وأكثر تكاملاً وتوافقاً مع قوانين العالم من الإنسان الفرد المجرَّد وحده، إذ يعدُّ شعور الإنسان بأنَّ لحياته معنى أو هدفاً مؤشّراً قوياً على الثراء المعنوي، علاوة على اقتراب العلماء من اختبار وتعريف وقياس معنى الحياة والهدف، وفي دراسة واسعة أجرتها جمعية علم النفس الإيجابي لتحديد مصادر السعادة، تبيّن أنَّ «الإيمان بغاية كبرى يشكّل أوَّل منابع السعادة الأصيلة والأساسية.

ثانياً: المرونة

المؤشّر الثاني للثروة المعنوية والنفسية هو المرونة التي يتمتَّع بها الإنسان فتوفّر له طريقة إيجابية للتكيُّف مع التجارب الصعبة وما بعدها، إلا أنَّ المرونة النفسية لا تظهر إلا حين يتعرَّض الناس للمواقف الصعبة أو يواجهون الأزمات والتحدّيات، حيث لا يوجد مجتمع ينجو أو يخلو من الأزمات الطارئة والكوارث الطبيعية، وتتجلَّى الثروة المعنوية في مرونة أفراد المجتمع وقدرتهم على التلاحم والصمود في وجه الملمَّات كما حدث في اليابان عام 2011 بعد زلزال «توهوكو» الذي أودى بحياة 16000 ياباني وألحق أضراراً بالغة في مفاعل «فوكوشيما» النووي.

ثالثاً: الموارد العقلية

هناك من يعزو الثراء المعنوي إلى الموارد العقلية والذكاء الذي يوفّر للأفراد ما يحتاجون إليه من ابتكارات وطرق وأساليب حديثة لحل المشكلات؛ بدءاً بالقراءة والكتابة وحل المشكلات اليومية، ووصولاً إلى العلوم والطب والهندسة والتخطيط المستقبلي، ومن هنا يعدُّ ذكاء أبناء أي مجتمع من المفاهيم الجاذبة للعلماء المهتمّين بالثروة المعنوية.

رابعاً: الذكاء الاجتماعي

توقَّف العلماء تقريباً عن إجراء الأبحاث في مجال الذكاء الاجتماعي منذ أن أجرى «ثورندايك» و«شتاين» أبحاثهما عام 1937، غير أنَّ كلاً من «كانتور» و«كيلستروم» أعادا الذكاء الاجتماعي إلى دائرة الاهتمام في عام 1989، وعَرَّفا الذكاء الاجتماعي بأنَّه قدرة الناس على التعامل مع مشكلاتهم اليومية العادية ومشكلاتهم المتشابكة والمركّبة، وقد اتفق أخيراً بشكل واضح على أنَّ الذكاء الاجتماعي أكثر تنوُّعاً وتعقيداً من أن يقاس بمعايير موضوعية، ما جعلهم يحثُّون علماءَ النفس على بحث العناصر المتنوّعة للذكاء الاجتماعي مثل القدرة على وضع الأهداف، والتنفيذ، وقوَّة الإرادة، ومعرفة الذات.

نظرة إلى الإجمالي المحلي

رغم الإجماع على أهمّية المؤشّرات المجتمعية (مثل إجمالي الناتج المحلي للفرد، ومعدَّلات الادخار، ومعدَّل البطالة) في قياس الثراء المادي، فإنَّ هناك اتفاقاً أقلَّ على تحديد مؤشّرات الثروة المعنوية

والسعادة المجتمعية، وتبرز في هذا السياق أسئلة متعدّدة تحتاج إلى إجابات، ومنها: هل يمكننا مثلاً، اعتبار معدَّل الطلاق مؤشّراً؟ وماذا عن طول العمر، وانخفاض معدَّلات البطالة، وارتفاع مستوى التعليم، والوعي المعرفي؟

حتى وإن كان هناك اتفاق على فحوى ومحتوى المؤشّرات، تبقى أمامنا مسألة الترجيح: فهل يُمكن وضع مؤشّر اقتصادي مثل مستوى دخل الفرد على كفَّة الميزان مقابل مؤشّرات مثل معدَّلات معرفة القراءة والكتابة أو تلوُّث الهواء؟ للإجابة عن مثل هذه الأسئلة، ابتكرت هيئة الأمم المتحدة مؤشّرَ التنمية البشرية عام 1990 ليجيب عن مثل هذه التساؤلات، إذ لم يكن هناك معيار متفق عليه للسعادة المجتمعية إلى جانب المؤشّرات الاقتصادية قبل ابتكار هذا المؤشّر، وقد اقتصر المؤشّر في البداية على قياس دلائل بسيطة مثل متوسّط الدخل، وطول العمر، والتعلُّم.

وبعد ابتكار مؤشّر التنمية البشرية المشار إليه، اقترحت مقاييس للسعادة المجتمعية، في عام 1995 ابتكر «داينر» مؤشّر جودة الحياة القائم على تحديد بعض القيم مثل: القوَّة الشرائية، ومعدَّل الجريمة، والحصول على احتياجات الجسم الأساسية، وحقوق الإنسان، والعناية بالبيئة والغابات، ثمَّ طوَّر «داينر» صوراً مُحدّثة لهذا المؤشّر؛ فمثلاً: يعدُّ مؤشّر احترام حقوق الإنسان بمثابة المؤشّر الرئيس للالتزام بالمساواة، بينما تعدُّ العدالة في توزيع الدخل مقياساً جديداً للالتزام بالمساواة، كما يعدُّ معدَّل معرفة القراءة والكتابة هو المؤشّر الأساسي للاستقلال المعرفي أو استقلالية التفكير، ويعدُّ الالتحاق بالجامعة هو المؤشّر لتكافؤ الفرص.

وقد اقترح مركز الأبحاث المتخصّص بالسعادة المجتمعية في مملكة

«بوتـان» مؤشّـراً إجماليـاً للسـعادة يتكـوَّن مـن: مسـتوى المعيشـة، والصحَّـة، والتعليـم، وتنـوُّع الأنظمـة البيئيـة والتكيُّـف، والانتعـاش والتنـوُّع الثقافـي، واسـتثمار الوقـت وتنظيمـه، والحوكمـة، ورفاهيـة المجتمـع، والرضى النفسـي، غيـر أنَّ المركـز لـم يوضّـح كيفيـة قيـاس رفاهيـة وازدهـار المجتمـع، والنهضـة الثقافيـة، وحسـن اسـتثمار الوقـت، ورغـم إيجابيـات وقـوة مؤشّـرات التنميـة البشـرية والسـعادة، تبقـى أمامنـا مشـكلات عـدَّة وأسـئلة تحتـاج إلـى إجابـات:

أولاً: يقـوم بعـض الخبـراء بتحديـد المؤشّـرات التـي سـتدرج فـي المؤشّـر الإجمالـي للسـعادة المجتمعيـة، مـن دون أن يتركـوا مسـاحة لوجهـات النظـر الأخـرى والاختـلاف، مثـلاً: هـل يمكـن إدراج معـدَّلات البطالـة؟

ثانياً: ليس هناك ما يوضّح الصيغة التي يتم من خلالها حساب المؤشّر العام.

ثالثـاً: لا تخلـو المؤشّـرات الاجتماعيـة مـن أخطـاء فـي القيـاس؛ فمثـلاً: فـي بعـض الـدول تكـون الإحصائيـات الخاصـة بالتعليـم أكثـر دقَّـة مـن غيرهـا، وعليـه لا يمكـن وضـع ثقـة كبيـرة فـي المؤشّـرات الاجتماعيـة بشـكل مطلـق.

رابعـاً: المؤشّـرات الاجتماعيـة قـد لا تعكـس متغيّـرات أخـرى كثيـرة مثـل: معـدَّلات التخـرُّج، ونسـب الحاصليـن علـى شـهادة الثانويـة، والضغـوط التـي تواجـه النـاس فـي حياتهـم اليوميـة، فمثلاً: قـد يفتـرض المحلّلـون المتخصّصـون فـي المؤشّـرات الاجتماعيـة أنَّ ارتفـاع نسـبة الحاصليـن علـى شـهادة المدرسـة الثانويـة يعنـي زيـادة السـعادة المجتمعيـة، ولكـن هـل يعيـش خرّيجـو المـدارس الثانويـة بسـعادة فـي بـلاد يحمـل كل أو نصـف سـكانها دبلـوم الدراسـة الثانويـة بنجـاح؟ الحقيقـة أنَّ فـرص النمـو الاقتصـادي تزيـد فـي البـلاد ذات مسـتويات التعليـم المرتفـع أكثـر منهـا فـي البـلاد ذات التعليـم المنخفـض، ومـع ذلـك قـد

تكـون المنافسـة بيـن الأقـران أكثـر شراسـة فـي البـلاد التـي يرتفـع فيهـا عـدد السـكان ويزيـد فيهـا التنافـس علـى فـرص العمـل كمـا فـي الهنـد مثـلاً، بينمـا يحظـى المتعلّمـون بمسـتويات أعلـى مـن جـودة الحيـاة الشـخصية فـي البـلاد التـي تنخفـض فيهـا مسـتويات التعليـم، ولكنَّهـم يعانـون مـن تدنّـي مسـتوى الخدمـات وربَّمـا مـن ارتفـاع معـدَّلات الجريمـة، ومـن هنـا فـإنَّ العلاقـة بيـن المؤشّـرات الاجتماعيـة وجـودة حيـاة النـاس اليوميـة ليسـت واضحـة تمامـاً، لأنَّ بعـض مقاييـس المؤشّـرات المطبَّقـة حتـى الآن ليسـت دقيقـة.

قياس الثروة المعنوية

كيف نقيس السعادة؟

لـم تحقّـق الدراسـات التـي أُجريـت علـى السـعادة طبقـاً لتقاريـر الاسـتقصاء أو الاسـتفتاء الشـخصي أي تقـدُّم منـذ بدايتهـا فـي ثلاثينيـات القـرن الماضـي وحتـى منتصـف القـرن، وذلـك بسـبب هيمنـة النظريـة السـلوكية، فطبقـاً للمدرسـة السـلوكية، لا بـد مـن قيـاس المعطيـات بمعاييـر موضوعيـة، مـا جعـل الدراسـات القائمـة علـى الإبـلاغ والاسـتقصاء الذاتـي موضـع شـك. يُضـاف إلـى مـا سـبق قلـق خبـراء وعلمـاء النفـس حيـال صحـة وفاعليـة المقاييـس النفسـية، عـلاوة علـى وضـع معاييـر غيـر واضحـة لعمليـة التحقُّـق.

بالمقابـل حقَّـق علمـاء النفـس تقدُّمـاً كبيـراً فـي قيـاس مواصفـات نفسـية أخـرى، رغـم أنَّهـا أكثـر صعوبـة، فقـد نجـح «هنـري مـوراي» فـي قيـاس الدوافـع الخفيـة والحاجـة إلـى الانتمـاء، لكنَّـه لـم يهتـم بمؤشّـرات ومقاييـس السـعادة لاعتقـاده بـأنَّ نظريـة «أرسـطو» القائلـة إنَّ السـعادة هـي أسـمى الأهـداف مـا زالـت صحيحـة ولـم يتـم تفنيدهـا، بينمـا لـم ينجـح عالـم آخـر فـي اكتشـاف سـر السـعادة.

لقد كان «موراي» متشائماً للغاية، حيث كانت المقاييس الشائعة في علم النفس آنذاك شديدة الصرامة، وبالإضافة إلى سيطرة السلوكية، لم يكن الباحثون قد قرَّروا ما إذا كان بالإمكان قياس السعادة وغيرها من الظواهر والمشاعر الذاتية، وبعد عقود حين غيَّرت الثورة المعرفية في ستينيات وسبعينيات القرن العشرين الموازين السلوكية، قرَّر علماء النفس أنَّ الحب والسعادة وغيرهما من المشاعر الشخصية موضوعات إنسانية مهمَّة جداً، ولا بد من بحثها.

أمَّا الباحثون العاملون في الميدان الذي لم ترُقْ لهم المناهج الأكاديمية، ولم يعوّلوا كثيراً على المدرسة السلوكية، فقد عملوا ببساطة وطرحوا أسئلة مباشرة، وقد أجري أوَّل استقصاء مباشر لقياس السعادة في عام 1946، وكانت الأسئلة المطروحة بسيطة جداً مثل: (بشكل عام: كيف تسير الأمور هذه الأيام؟ هل تقول إنَّك: 3= سعيد للغاية، 2 = سعيد إلى حد ما، 1= لست سعيداً)، بينما طرح باحثون عالميون آخرون أسئلة عامة مثل: بأخذ جميع الأمور في الاعتبار، إلى أي مدى تشعر بالرضى عن حياتك برمَّتها حالياً؟

الإجابة (1 = غير راضٍ) ـ إلى (10 = راضٍ)، وحين توصَّل الباحثون إلى مقاييس راسخة لدرجة الرضى، ازدهرت أبحاث السعادة، وبعد تقبُّل الأوساط العلمية للتقارير الذاتية، بدأ عُلماء النفس في استخدام نتائج أبحاث السعادة والرضى عن الحياة التي سبق رفضها، ورغم هذه التطوُّرات، بقي الشك قائماً، فمثلاً: زعم «آنجوس كامبل» أنَّ هناك ثلاث فرضيات يجب أخذها بعين الاعتبار لكي نثق بمقاييس السعادة:

- التأكُّد من أنَّ جميع التجارب التي يمرُّ بها الناس يومياً تضيف إلى شعورهم العام بالرضى (السعادة).

- التأكُّد من أنَّ هذه المشاعر تبقى ثابتة لفترة زمنية طويلة.
- الاطمئنان إلى أنَّ الناس يستطيعون وصف مشاعرهم بصراحة ودقَّة.

الاستقصاءات الذاتية وحل مشكلة التذكُّر

أثمر النقد الموجَّه إلى تقارير الاستقصاء الذاتية عن تطوُّر في منهجيات أخرى، فمثلاً: ابتكر الدكتور «كانمان» وفريقه منهج «إعادة بناء اليوم» حيث يُدوّن المشاركون يوميَّات تدور حول أوقاتهم السعيدة والكيفية التي يقضون بها أوقاتهم، حيث يسجّلون كل يوم ما فعلوه في اليوم السابق، ولمساعدتهم على التذكُّر، كان الباحثون يطلبون منهم أن يتذكَّروا أنشطتهم الصباحية، وأن يدوّنوا كل نشاط على حدة، وتقدير الوقت الذي قضوه فيه، وكيف كان شعورهم آنذاك.

وابتكر كل من «ويلر» و«نزليك» منهج تدوين الأحداث، فبدلاً من استكمال تقارير متتابعة في أوقات سبق تحديدها مسبقاً، يطلب الباحثون وفق هذه الطريقة من المشاركين استكمال هذا التقرير كلَّما وقع حدث بعينه، وفي بعض الأحيان يطلب الباحثون من المشاركين وصف التفاعلات الاجتماعية فور حدوثها، ما يتيح لهم فرصة اختبار الإفصاح عن الذات والألفة والمشاعر كما هي عليه في الواقع وليس كما يمكن لهم أن يتذكَّروها.

ولكن رغم المميّزات التي توافرت لمثل هذه الأساليب الاستقصائية، فقد كان معظم المشاركين في هذه الدراسات، وبعض الباحثين القائمين عليها، يتبرَّمون من صعوبة المهمَّات التي كانوا يعتبرونها ثقيلة ومتشابهة ومملَّة.

التقارير غير الذاتية لقياس الرضى

في مرحلة متقدّمة، وفي محاولة لابتكار مقاييس موضوعية، حاول باحثون آخرون تجنُّب طرح الأسئلة على الناس لدراسة المؤشّرات الحيوية وقياس معدَّلات الرضى، فمثلاً: تمَّ استخدام «الكورتيزول» لقياس مستويات السعادة لدى الأفراد، حيث يشير ارتفاع مستوى «الكورتيزول» في فترة بعد الظهر إلى التعرُّض للضغوط وعدم الشعور بالسعادة؛ بينما يميل «الكورتيزول» للارتفاع الشديد لدى الأصحَّاء والسعداء في الصباح الباكر، أي بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة، ثمَّ ينخفض فجأة، وهذا يعني أنَّ ثبات مستوى «الكورتيزول» في الدم خلال ساعات النهار مؤشّراً على الاضطراب وعدم الراحة، فقد اكتشف «أبركرومبي» وفريقه أنَّ لدى مريضات سرطان الثدي مستويات «كورتيزول» ثابتة مقارنة بنظيراتهن في فئة العيّنات السليمة، وقد أظهرت المشارِكات في مجموعة الاختبار مستوى منخفضاً من «الكورتيزول» الناتج عن التعرُّض للضغوط، وغياب الدعم الاجتماعي، وأحرزن نقاطاً أقلَّ في سرعة التذكُّر واختبارات الذاكرة.

المجتمع المثالي من منظور حديث

عرَّف «أفلاطون» و«أرسطو» المجتمع المثالي من خلال شكل الحكم؛ المَلَكية بالنسبة إلى أفلاطون، والأرستقراطية بالنسبة إلى أرسطو، بينما عرَّفه «هوبز» من خلال مخرجاته، أي التناغم والتلاحم والعلاقات الاجتماعية والنظام الاجتماعي ككل، وقد حاول «جيرمي بنتام» رسم صورة للمجتمع المثالي في كتابه «مبادئ الأخلاق والتشريع»، وكان ذلك عام 1789، متصوّراً وآملاً ببناء مجتمعات مدنية منضبطة تحكمها

منظومـات وتشـريعات قانونيـة مـن شـأنها حـل مشـكلات البشـر، وتقليـل همومهـم، وكذلـك زيـادة سـعادتهم.

أمَّـا «فريدريـك إنجلـز» وروَّاد المدرسـة الشـمولية والفكـر الاشـتراكي فكانـوا يـرون المجتمـع المثالـي أقـرب مـا يكـون إلـى منظومـة متماثلـة تسـودها المسـاواة باعتبارهـا حجـر الزاويـة والمدخـل الوحيـد لبنـاء مجتمـع مثالـي، وقـد علَّلـوا ذلـك بـأنَّ غيـاب المسـاواة هـو السـبب الأهـم والأوحـد للصراعـات بيـن البشـر علـى مـر التاريـخ، ولأنَّ عـدم المسـاواة يقـود إلـى انـدلاع الصراعـات والحـروب و«الدمـار الشـامل»، فقـد أكَّـد هـؤلاء أنَّ المجتمـع المثالـي لا يمكـن أن يكـون طبقيـاً أو تنافسـياً، فألغـوا بذلـك دور الجـدارة والكفـاءة والجهـد والعمـل فـي بنـاء المجتمعـات الراقيـة، وقـد حـاول «جـون رولـز» معالجـة الخلـل الـذي اعتـرى فكـر الاشـتراكيين المثالييـن، فأضـاف شـرطاً جديـداً ينـصُّ علـى أنَّ المجتمـع المثالـي هـو الـذي يشـجّع علـى تكافـؤ الفـرص وتوفيرهـا فـي تحقيـق الثـروات وتوزيعهـا.

أمَّـا منظمـات العولمـة الدوليـة القويـة مثـل: صنـدوق النقـد الدولـي والبنـك الدولـي، فإنَّهـا تـروّج ضمنيـاً للمجتمعـات الكبيـرة المتطـوّرة، إذ تفتـرض سياسـاتُها أنَّ الثـروة الماديـة هـي أسـاس المجتمـع المثالـي لأنَّهـا تضمـن تلبيـة الاحتياجـات الأساسـية مثـل الغـذاء والمـاء والـدواء والكسـاء والمـأوى، ولـذا تُخصّـص الأمـم المتحـدة وغيرُهـا مـن المنظَّمـات الدوليـة جانبـاً كبيـراً مـن معوناتهـا بشـكل مباشـر لتلبيـة الاحتياجـات الأساسـية، بينمـا يُخصّـص كل مـن البنـك الدولـي وصنـدوق النقـد الدولـي مـواردَ كثيـرةً لمسـاعدة الـدول علـى تطويـر اقتصاداتهـا، غيـر أنَّ هـذه المعونـات تتضمَّـن نظريـة التحديـث التـي تقطـع بـأنَّ التطـوُّر الاقتصـادي يقـود إلـى التحديـث والتجديـد وإلـى حيـاة أفضـل، ممَّـا يعنـي ضمنيـاً أيضـاً مسـتوياتٍ أعلـى مـن الثـروة المعنويـة للأمـم.

مظاهر التناقض

في عام 1974 قام عالم الاقتصاد «ريتشارد إيسترلين» بتجربة العلاقة بين المال والسعادة للمرة الأولى، فقد كتب في بحث بعنوان «هل يؤثّر النمو الاقتصادي على مستقبل البشرية؟ بعض النتائج المثبتة» ما شكَّل صدمةً للأوساط الاقتصادية في ذلك الوقت، إذ قام بجمع معلومات عن السعادة من أربع عشرة دولة من أكثر الدول ثراءً (مثل: الولايات المتحدة وألمانيا الغربية)، والأكثر فقراً (مثل نيجيريا والهند)، وحين قارن متوسّط مستويات السعادة في هذه الدول، فوجئ أنَّ هناك فروقاً بسيطة بين الدول الغنية والفقيرة، فرغم عدم شعور سكان جمهورية «الدومينيكان»

و«الهند» بالسعادة (تراوحت نسبة السعادة فيهما بين 1.6 و3.7 على مقياس من 0 إلى 10 نقاط)، وشعر مواطنو «كوبا» و«الولايات المتحدة» بقدر من السعادة (تراوح بين 6.4 و6.6). بينما جاءت الدول العشر الباقية في مستوى أقل نسبياً (يتراوح بين 4.4 و5.5)، فبينما كانت بعض الدول الفقيرة سعيدة جداً، كانت بعض الدول الغنية متوسّطة السعادة.

وكان ممَّا خلص إليه «إيسترلين» هو أنَّ دور المال والثروة المادية ليس بالأهمية التي كان يتخيَّلها، ويتخيَّلها العامَّة والناس كافة، ولأنَّه توصَّل إلى نفس النموذج والمؤشّرات في دول عدَّة، استنتج «إيسترلين» أنَّ العلاقة بين الدخل والسعادة قوية على المستوى الفردي فقط، وقال: «ربما يكون أكثر الأمور إثارة للدهشة هو أنَّ تقدير السعادة الشخصية لـ10 دول من 14 يقع على بعد نصف نقطة من نقطة المنتصف، أي من المتوسّط (5)، ممَّا يعني أنَّه لا توجد أدلَّة على وجود رابط منهجي ومؤشّر حاسم بين مستوى الدخل ومستوى السعادة في هذه الدول العشر، وقد أطلق على هذا

الاستدلال «ظاهرة تناقض إيسترلين»، ويتمثَّل في أنَّ العلاقة بين الدخل والسعادة يمكن أن تختلف بين أهل البلد الواحد أو بين بلاد عدَّة متفرّقة.

لكن يبقى تساؤل أو اختبار آخر للعلاقة بين المال والسعادة: فماذا يمكن أن يحدث حين يصبح البلد أكثر ثراءً بشكل تدريجي وبمرور الوقت؟ لقد درس «إيسترلين» الاستبانات والمؤشّرات الخاصة بالسعادة على مدى 25 عاماً صارت فيها الولايات المتحدة أكثر ثراءً، وكان ذلك على مدى ربع قرن بعد الحرب العالمية الثانية، فوجد أنَّ نسبة الأمريكيين الأكثر سعادة زادت بشكل ثابت في الفترة ما بين 1946 و1957، ثمَّ انخفضت في الفترة ما بين 1957 و1963، وانخفضت مرة أخرى من 1966 إلى 1970، ما جعله يستنتج أنَّ من الممكن أن نقول إنَّه إذا كان للمال والسعادة طريق واحد ومسار ثابت، وهو ما يجعلنا نفترض أنَّ الثراء المتزايد سيجعلنا سعداء، فإنَّ هذا لا ينطبق على أجزاء أو ولايات البلد الواحد، مثلما لم ينطبق على كل الدول على حدّ السواء، ومن هنا قادت هذه الدراسة إلى الاستنتاج بأنَّ النمو الاقتصادي وحده لا يجعل الناس سعداء.

العلاقة بين سرعة النمو الاقتصادي والسعادة

يعتمد تأثير النمو الاقتصادي على سرعة حدوثه بشكل واضح وجلي، كما توصَّل عدَّة باحثين إلى أنَّ سرعة النمو الاقتصادي والزيادة المتسارعة لمتوسّط دخل الفرد تؤثّر سلباً في مستويات السعادة، بمعنى آخر: إذا تساوت دولتان في الثراء وكانت إحداهما أسرع في النمو الاقتصادي من الأخرى، فإنَّ الدولة التي تشهد نمواً بطيئاً ستكون أكثر سعادة، فقد أجرى الباحثان «ستيفنسون» و«وولفرز» في عام 2008، عدَّة دراسات على

الأمم التي كانت تشهد نمواً اقتصادياً، مثل «كوريا الجنوبية» و«أيرلندا»، فوجدا أنَّ سكَّان الدولتين كانوا أقل سعادة في المراحل الأولى للنمو الاقتصادي، وقد أرجعا هذه الظاهرة إلى عدم المساواة في توزيع الثروات بين السكَّان في تلك المرحلة.

ثراء العلاقات الاجتماعية ودوره في صنع السعادة

حسِب الاقتصاديون الأوائل مثل (بنتام وميل) السعادة والألم المصادر الأولى للدافعية والبحث عن المنفعة، لكنَّ الاقتصاديين المعاصرين يعدُّون الدخل هو مصدر المنفعة المباشرة، ومن هنا ينزع هؤلاء الاقتصاديون إلى التركيز على مقاييس يمكن تحويلها إلى قيم مالية، معتمدين في ذلك على العلاقة الخطّية القوية بين الثروة المادية ورضى الناس عن حياتهم.

ورغم الصلة القوية بين إجمالي دخل الفرد، وتقارير الاستقصاءات الذاتية عن سعادة الأمم، إلا أنَّ مؤشّرات السعادة لم تأخذ مسارات خطية متسقة على الدوام، كما وجد «إنجلهارت» وفريقه البحثي انحرافات مشابهة في بيانات استبيانات دراسة القيم بين مختلف الأمم، وفسَّروا سعادة الناس في بعض الدول رغم معاناتهم اقتصادياً بالاعتقاد القدري والإيمان ودوره في حياة البشر.

لقد سجَّلت أغلب دول أمريكا اللاتينية درجات أعلى للرضى عن الحياة ممَّا توحي به وتفترضه معدَّلات الدخل وإجمالي الناتج المحلي، كما بدت بعض الدول الاشتراكية في ذلك الوقت أقل رضى ممَّا يعكسه إجمالي الناتج المحلي، وكان الملاحظ أنَّ شعوب دول أمريكا اللاتينية أكثر تديُّناً من شعوب الاتحاد السوفييتي السابق مثلاً، وهكذا رأى «إنجلهارت»

أنَّ التفاوت في درجة التديُّن هو التفسير الملائم للانحرافات في المؤشّرات بين دول أمريكا اللاتينية وأقاليم الاتحاد السوفييتي المختلفة.

وفي بحث أكثر أهمية عن السعادة الشخصية، برزت أدلَّة واضحة تشير إلى أنَّ جودة العلاقات الاجتماعية تعدُّ من أهم مؤشّرات السعادة في المجتمعات المعاصرة، وهذا ما أثبتته أبحاث كامبل، وكونفرس، وروجرز، ومن هذا المنطلق تأكَّد الباحثون الاجتماعيون وعلماء النفس من وجود رابط قوي بين جودة العلاقات الأسرية خاصة والاجتماعية عامة، وبين سعادة الأمم وثراء رأسمالها البشري.

هل تقود سعادة الأفراد إلى سعادة المجتمع؟

في بحث رائع، حثَّ كلٌّ من «هايدت» و«سيدر» و«كيسبر» الباحثين في علوم السعادة على «التفكير في سعادة الجماعات، لا سعادة الأفراد فحسب»، كما أشاروا إلى أنَّه ليس بمقدور الأفراد السعداء أن يخلقوا مجتمعاً سعيداً، داعمين لرؤيتهم ومؤيّدين لحجَّتهم بمثال إنتاج الدجاج والبيض، وقد طرح الباحثون في البداية سؤالاً بسيطاً هو: كيف نستطيع زيادة إنتاج البيض؟ وقد أجاب من ينتهجون منحىً فردياً عن هذا السؤال قائلين: أولاً: اختر الدجاج الأكثر إنتاجاً للبيض، وثانياً: قم بتربية المزيد من عيّنات ذلك الدجاج.

لكنَّ نظرية الانتقاء الطبيعي هذه لم تحقّق الهدف، فبعدما تمَّ انتقاء الدجاج الأفضل كما افترض الباحثون، لم يتحسَّن إنتاج البيض أبداً، ثم لاحظ الباحثون أنَّ الدجاج الأكثر طرحاً للبيض، يعاني من نشاط زائد وسلوك عدواني ويقضي معظم الوقت في الحركة والعراك.

في مرحلة ثانية من الدراسة، قام أحد الباحثين بمراقبة الحظائر الأعلى إنتاجاً من غيرها (وليس الدجاجات الأكثر إنتاجاً فقط)، ثم انتقى الدجاجات المنتجات من الحظائر الأكثر إنتاجاً، ما أدَّى إلى زيادة إنتاجها للبيض عن معدَّلاتها السابقة، وتلخَّص تفسير هذه الظاهرة في أنَّ الحظائر المنتجة كانت تحوي بضع دجاجات تنتج كثيراً من البيض، لكنَّها تتمتَّع بالسلوكيات والديناميكيات المشجّعة للجماعات الأخرى، وعليه فهي لا تعتمد على الإنتاج الفردي فحسب. أي إنَّ زيادة الإنتاج تُعزى إلى التعاون وغياب الصراع بين الجماعة أكثر من المنافسة، علاوة على تدرُّج وتوزيع المهام، ما يؤكّد حقيقتين ضروريتين: البحث عن مؤشّرات النجاح الفردية وتطبيقها على الجماعات أولاً، ثم البحث عن مؤشّرات النجاح الجماعية وترسيخها كسلوك إيجابي بين الجماعات أيضاً.

من هذا نرى أنَّ كل الأبحاث العلمية التي تُجرى على المجتمعات حول السعادة الخاصة قد أخذت المنحى الفردي للتعامل مع السعادة الجماعية، وهناك إمكانية أن تختلف مؤشّرات السعادة لدى الأمم كثيراً عن مؤشّرات السعادة لدى الأفراد: تماماً كما اختلفت مؤشّرات وجود الدجاجات جيدة الإنتاج عن مؤشّرات الحظائر عظيمة الإنتاج، ومن هنا يصبح السؤال الأهم هو: حين نضع أكثر الأفراد سعادة في مجموعة بعينها، هل سيكوّنون أسعد الجماعات، أم أنَّه من الصعب اختزال سعادة المجموع في سعادة الفرد؟ وهل توجد ثقافات أو أعراف وقيم تُروّج للسعادة وتنشرها؟ فإن كان الأمر كذلك، فعلينا تحديد وتنشيط الجماعات الإيجابية المروّجة للسعادة، وعدم الاعتماد على الأفراد فحسب، وهكذا تتحوَّل مسؤولية السعادة من المستوى الفردي، إلى المستويات المؤسَّسية والمجتمعية.

هل تزيد سعادة المجتمع في فاعليته؟

مثلما حاول الباحثون تعريف المجتمع المثالي، حاول آخرون تعريف المجتمع الإيجابي والفعَّال، مركّزين على معدَّلات الفساد في المجتمعات؛ حضورها أو غيابها، حيث تقوم منظَّمة الشفافية الدولية كل عام بنشر مؤشّرات الفساد العالمية اعتماداً على البيانات المتاحة، واستبيانات الخبراء، وقد تبيَّن وجود علاقة قوية بين متوسّط السعادة ومؤشّرات الفساد في استطلاعات مؤسسة «جالوب» العالمية، ولا عجب أن يتمَّ إثبات المعادلة والعلاقة إحصائياً والتأكُّد من أنَّ الأمم الأكثر فساداً هي الأمم الأقل سعادة.

ويضاف إلى الفساد كمقياس لعدم كفاءة المجتمعات وعدم سعادتها، مؤشّرات الرعاية الصحية بما يندرج تحتها من انخفاض في معدَّل وفيات المواليد وارتفاع متوسّط أعمارهم عند الولادة. لقد ثبت أنَّ الأمم ذات متوسّط العمر المرتفع تتمتَّع بقدر أوفر من السعادة؛ إلا أنَّ هناك أمماً غير سعيدة رغم ارتفاع متوسّط أعمار شعوبها مثل «هونج كونج»، و«سلوفاكيا»، و«جورجيا»، حيث تبدو منظومة الرعاية الصحية في هذه الأمم فعالة، لكن الناس، على عكس ما نفترض ونتوقَّع، غير سعداء. من ناحية أخرى هناك أمم سعيدة رغم انخفاض متوسّط أعمار أهلها، كما نجد في «المكسيك» و«جنوب أفريقيا» مثلاً.

وعلى الرغم من أنَّ العلاقة بين متوسّط سعادة الأمم وفاعليتها لا غبار عليها، إلا أنَّ هناك أمماً تخيّب توقُّعاتنا من حيث كفاءتها، ويمكننا تفسير مثل هذه النتائج على ضوء خصائصها الناشئة، إذ يعدُّ أغلب سكان دول

مثل «هونج كونج»، و«اليابان»، و«ألمانيا»، و«البرتغال» متوسّطي السعادة، مع أنَّ هذه المجتمعات تعمل بكفاءة وتحقّق إنتاجية اقتصادية مرتفعة، والعكس أيضاً صحيح، فهناك أمم يعيش سكانها بسعادة رغم افتقارها إلى الكفاءة، فلماذا يحدث هذا؟

قد تكون القيم الثقافية أحد الأسباب، فمن الممكن أن تكون «هونج كونج»، واليابان»، و«ألمانيا»، و«البرتغال» من الدول التي تُعلي شأن الإنجازات المادية أكثر من السعادة، ومن هنا فإنَّ زيادة إنتاجية المجتمع تحسّن أحواله العامة أكثر من سعادة أفراده كلّ على حدة، والعكس صحيح؛ إذ يعمل ويميل مواطنو بعض الأمم إلى الاستمتاع بحياتهم رغم سوء أوضاعهم الاقتصادية.

من المهم أن نشير في الختام إلى أهمية إجراء المزيد من الدراسات عن الثروة المعنوية للمجتمعات، فرغم توافر معايير مقبولة لقياس هذه الثروة، يبقى من المهم أن نطوّرها، وأن نبتكر المزيد من المعايير، ومن المهم أيضاً دراسة تأثير الجينات والبيئة في الثروة المعنوية ومؤشّراتها ومخرجاتها، ومن المهم أيضاً أن ندرك ونستوعب الآثار بعيدة المدى للمشاركات الفردية والمجتمعية، علاوة على تدريب الباحثين على اتخاذ المنحى الجماعي في دراسة السعادة، بدلاً من الاقتصار على المعرفة الفردية التي يتبنَّاها علم الاقتصاد وعلم النفس كلٌّ على حدة، وهذا يعني أنَّ الاقتصاد السلوكي الذي يجمع بين العلمين، يمكن أن يوظّف أدوات حديثة تمكّننا من استيعاب المحرّكات الجماعية لسعادة المجتمعات، وهذا ما عنيناه بالتأكيد في دراسة الجماعات السعيدة، لا الأفراد السعداء فقط، هذا ورغم ما يتبقّى من تحدّيات، علينا أن نمعن التفكير ونتأمَّل

ما حقَّقناه حتى الآن، وما يجب أن يُشعِرَنا بالتفاؤل في هذا الاتجاه، هو اهتمام المزيد من علماء الاقتصاد الشباب ومن علماء النفس الإيجابي الموهوبين وعلماء الاجتماع الجادين بهذا المجال، الذي سيمدُّنا بمخرجات إيجابية في السنوات القريبة القادمة، مع تأكيد أنَّ السعادة المجتمعية والثروة المعنوية للدول هي مسؤولية جماعية ومشتركة، ولم ولن تكون مجرد مؤشّرات لحالات ومحاولات فردية.

المؤلف:

شيجيرو أويشي:

أستاذ مشارك في علم النفس بجامعة فرجينيا متخصص في الشخصية وعلم الاجتماع، ما جعله محرراً مشاركاً لنشرة «الشخصية وعلم النفس الاجتماعي».



ملخصات لكتب عالميـة تصدر عن
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

الغـذاء

ماذا عَليَّ أن آكل؟

تأليـف:
مارك هايمان



دع القلق وتناول طعاماً صحياً

هذه خريطة طريق لأحدث وصفات التغذية لأنَّ غذاءك هو حياتك، فإن كنت تتناول غذاءً حقيقياً، فأنت تؤثّر بشكل إيجابي في كل ما يحيط بك، فإذ يركز معظم الناس على العمل والهوايات والعلاقات، فإنَّهم يتجاهلون حاجتهم الأساسية إلى التغذية السليمة، واللياقة البدنية، والنوم الهادئ، لأنَّهم لا يربطون بين ما يأكلونه وبين حالتهم البدنية والذهنية والعاطفية. الغذاء ليس مجرد طاقة وسُعرات حرارية، بل هو دواء يرتبط بالنجاح والسعادة والرخاء، وعلينا هنا أن نسأل: كيف نأكل لنعيش أصحاء ونقي أنفسنا من معظم الأمراض؟

ماذا يجب أن نأكل؟

يتناول معظم الناس طعاماً مُصنَّعاً لا غذاءً طبيعياً. معظم الأغذية الاصطناعية تحتوي على مكوناتٍ غريبة مثل الدهون المتحوّلة والمُحلّيات والألوان الصناعية والمواد الحافظة والمضادات الحيوية، والبروتينات المستحدثة، ومولّدات الحساسية المُركَّزة المُنتجة بواسطة الهندسة الوراثية. نحن نُطلق على هذه المواد «مضادات التغذية»، أي المُركبات الاصطناعية التي تتداخل لامتصاص المواد الغذائية، فإذا أعطاكَ أحدُهم صندوقاً به طعام يحمل مُلصقاً وقائمةً ومكونات، سيتعذَّر

عليك تخمين نوع الطعام الموجود في الصندوق. قد يحتوي هذا الطعام على: دقيق قمح مُحَسّن (دقيق، وحديد مُركَّز، وفيتامين «ب»: نياسين وثيامين (فيتامين ب1)، و (فيتامين ب 2)، و (حمض الفوليك)، والسكر، وشراب الذرة العالي الفراكتوز، والماء، وزيت نباتي مهدرج أو دهون (فول صويا، أو بذور القطن، أو زيت الخردل، أو دهن بقري).

لن تستطيع تحديد نوعية هذا الطعام، لأنَّه ليس طعاماً حقيقياً، بل هو خليط يشبه الطعام، فهل نسمح لهذه الخلطات بدخول أجسامنا؟ فما حقيقة ملصقات الطعام، ونسبة طرق تسويقه؟

في عام 2003، وقعت «إدارة الغذاء والدواء» الأمريكية تحت تأثير جماعات الضغط للسماح لمؤسَّسات الغذاء بوضع مُلصق على منتجاتها يفيد بأنَّ تلك الأغذية خالية من الدهون المتحوّلة، إذا كانت الحصَّة الواحدة للمنتج تحتوي على نصف جرام من الدهون فقط، فهذا يعني أنَّه باستطاعة منتجي القشدة الادّعاء بأنَّها خالية من الدهون المتحوّلة؛ لأنَّ ملعقتين كبيرتين منها لا تحتويان على نصف جرام من الدهون، رغم أنَّ القشدة المخفوقة لا تحتوي إلا على الدهون المتحوّلة، ما يعني أنَّ هذا يسمح للمنتجين بنوع من الخداع المقنَّن! ولكنَّ «إدارة الغذاء والدواء» قرَّرت في عام 2015 أنَّه لا يمكن القول بأنَّ تلك الدهون آمنة، ولكنَّ هذا لم يحدث إلا بعد منح فرصة للصناعات الغذائية غير الصحية لإخلاء تلك المنتجات من الدهون المتحوّلة، الأمر الذي يتطلَّب توخّي الحذر وقراءة المكوّنات بدقَّة، وعدم تناول أي طعام يحتوي مُلصقه على كلمة «مُهَدْرَج».

فك شفرة أبحاث التغذية

ترجع ريبتنا فيما يجب أن نأكله إلى صعوبة إجراء أبحاث التغذية، فقد جرت العادة على أنَّ العلماء يأخذون مجموعتين من الناس، ويعطونهما نظماً غذائيةً مختلفة، ثمَّ يتابعونهما لثلاثين عاماً، غير أنَّ هذا لن يحدث أبداً، فلا يمكن وضع البشر في بيئات مقيَّدة مثل فئران التجارب لفترة محدَّدة، فإنَّ نتائج أبحاث التغذية ليست دقيقة كما نظن. تقوم معظم أبحاث التغذية على دراسة مجموعة كبيرة من البشر وأنماطهم الغذائية وعلى البيانات المستقاة من استبيانات الغذاء أو دراسات تذكر الغذاء، حيث يُعطى المشاركون استبياناً سنوياً يقيس تكرارهم الأغذية، وقد درج الناس على المغالاة في رواية ما يأكلونه أو التقليل منه، معتمدين في ذلك على ما يرونه الأفضل لصحَّتهم، فمثلاً إذا كان المشاركون يعتقدون أنَّ الحلوى مضرَّة بالصحَّة، فسوف يقولون للباحثين إنَّهم يتناولون كمّية من الآيس كريم أقل فعلياً ممَّا تناولوه الأسبوع الماضي.

وهناك عامل آخر يجب أخذه في الاعتبار، ويتمثَّل في مُموّل الدراسة، فهل له مصلحة في الدراسة، أم تُراها تتعارض مع مصلحته؟ فإذا كانت الدراسة مموَّلة من مؤسَّسة منتجة للأغذية، هناك احتمال كبير أن تكون نتائج الدراسة إيجابية بالنسبة إلى منتجات المؤسَّسة، فإذا دعم «المجلس القومي لمنتجات الألبان» دراسات عن اللبن، فسوف تثبت الدراسات فائدة اللبن، وإذا قامت مؤسَّسة مشروبات غازية بدعم دراسة عن تلك المشروبات، فمن المحتمل أن تثبت الدراسة براءة منتجاتها من الأمراض المختلفة.

وهذه بعض نتائج السياسات الغذائية:

- أزمة في الرعاية الصحية بسبب أسلوب الحياة، علاوة على أمراض مزمنة تُصيب نصف الأمريكيين.
- تصاعد في الدَّين العام يُعزى غالبًا إلى العبء المالي الذي ترزح تحت نيره برامج التأمين الصحي، وبرامج العلاج بسبب الشيخوخة والأمراض المزمنة.
- حدوث «فجوة في الإنجازات والإنتاجية» في كثير من المجتمعات بسبب سمنة الأطفال والأمراض التي تتسبَّب فيها الأغذية، ما يؤدّي إلى ضعف أداء التلاميذ في المدارس وانخفاض الكفاءة الإنتاجية على مستوى العالم.

اللحوم

يؤدّي تناول اللحوم إلى انسداد الشرايين، ويسبّب السرطان والسكَّري من النوع الثاني، ويقصّر سنوات العمر. أليس هذا ما يقال؟ نعم.

رأي الخبراء في اللحوم

لا يثبت العلم أنَّ اللحوم تسبّب الأمراض على حد علمنا، بعد أبحاث استمرَّت لعقود، لكنَّ هناك مصطلحاً لم يفهمه الخبراء وهو: الدهون المشبَّعة.

منذ خمسين عاماً، اكتشف العُلماء أنَّ الدهون المشبَّعة ترفعُ نسبة الكوليسترول في الدم، ما قاد الناس نحو سوء فهم اللحوم وجَعَلهم يقلّلون من استهلاكهم لها واختيارهم اللحوم غير الدسمة، وتصفية

اللحوم من الدهون تماماً، ومنذ ذلك الحين اقتنع العلماء أنَّ ارتفاع نسبة الكوليسترول هو المتهم الأول في التسبُّب بأمراض القلب الذي يؤدّي إلى وفاة أكثر من مليون شخص سنوياً. كان أوَّل من جاء بهذه النظرية عالِماً يُدعى «آنسيل كيز» في «منظَّمة الصحة العالمية» في جنيف عام 1955. عُرفت النظرية آنذاك باسم «فرضية الدهون»، أو «النظام الغذائي الخاص بالقلب». تقول هذه النظرية إنَّ ارتفاع الكوليسترول يؤدّي إلى ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب، بينما يؤدّي انخفاضُه إلى تقليل معدَّل الإصابة بأمراض القلب. في الأصل حارب «كيز» وزملاؤه كل أنواع الدهون في الأغذية، لأنَّهم اعتبروها السبب الرئيس لارتفاع نسبة الكوليسترول، ثم راحوا يركّزون على الدهون المشبَّعة التي ترفع نسبة الكوليسترول أكثر من الدهون غير المشبَّعة، وبما أنَّ الدهون المشبَّعة موجودة بشكل أساسي في الأطعمة الحيوانية، اعتبرت اللحوم ضارة بصحة البشر.

ثمَّ قامت «جمعية القلب الأمريكية» بدعم الفكرة وترويجها، ما جعل الأمريكيين يقلّلون من تناول اللحوم، والبيض على الإفطار، بل وأصبحت جميع الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبَّعة «سيّئة» بين عشية وضحاها، بما فيها الأطعمة الدهنية مثل «جوز الهند،» و«المكسَّرات،» وثمار «الأفوكادو».

لكنَّنا عرفنا أخيراً أنَّ هذا التفكير سطحي وخاطئ في الأساس؛ إذ تعدُّ أمراض القلب حالات معقَّدة لا يسبّبها الكوليسترول فحسب، بل الالتهابات، ونسبة السكر في الدم، والدهون الثلاثية، وغيرها من العوامل، وهناك بعض أنواع الدهون المشبَّعة التي ترفع البروتين الدهني منخفض الكثافة الذي ينقل الكوليسترول من الكبد إلى الأنسجة المحيطة، وهو

النوع السيئ، وفي نفس الوقت فإنَّ البروتين الدهني مرتفع الكثافة يمكن أن يحمي الإنسان من أمراض القلب.

حقيقة اللحوم

1. اللحوم لا تمدُّك بالبروتينات والقوَّة العضلية فحسب، بل وبفيتامين «هـ» وفيتامين «د» وبعض أنواع فيتامين «ب».

2. اللحوم لا تسبّب السرطان.

3. يتأثَّر البشر بما تأكله الحيوانات: فالحيوانات التي تتغذَّى على الأعلاف المُصنّعة تأكل بقولاً رخيصة ووفيرة الإنتاج لأنَّها تسمن بسرعة وبأقل التكاليف!

4. الحيوانات التي تأكل الحشائش هي الأفضل: تُعدُّ الحيوانات التي تتغذَّى على الحشائش أفضل من تلك التي تتغذَّى على البقول، إذ تحتوي لحومُها على نسب أعلى من الأوميجا3ـ، ونسب أقل من الأوميجا6ـ، ونسبة أكبر من حمض زيت الكتان.

5. تحتوي لحوم الحيوانات التي تتغذَّى على الحشائش على حمض دهني مهم، أي على نسبة أعلى من حمض زيت الكتان أكثر من لحوم وألبان الحيوانات التي تتغذَّى على البقول.

6. لحوم الحيوانات التي تتغذَّى على الحشائش تستحقُّ الإنفاق والتقدير مهما كانت أسعارها مرتفعة.

7. يجب أن نعود إلى أكل اللحوم العضوية.

8. طريقة الطهي مهمة: حين تطهو اللحوم في درجة حرارة مرتفعة (كأن تشويها، أو تُدخّنها، أو تقليها) تتكوَّن عليها مركَّبات مسرطنة مثل الأحماض الأمينية غير المتجانسة، ومن هنا عليك أن تتوخَّى الحرص من حرق اللحوم أو طهيها على حرارة شديدة الارتفاع.

الدجاج والبيض

يُعدُّ الدجاج مصدراً لبعض المغذّيات المهمَّة؛ فأربع أوقيات من لحم الدجاج تمدُّك بثلاثين جراماً من البروتين، ما يعادل أكثر من نصف النسبة المسموح بتناولها يومياً، علاوة على فيتامين «ب» ومركب الكولين (الذي يحتوي على فيتامين «ب» المركب)، والمعادن مثل السلينيوم، والفوسفور، والكبريت، والحديد، وتحتوي لحوم الدجاج على نفس الكم من الدهون الأحادية غير المشبَّعة الذي يحتويه زيت الزيتون، وتعدُّ أحد مصادر الأحماض الدهنية غير المشبَّعة التي تقاوم الميكروبات والعدوى.

رأي الخبراء في الدجاج والبيض

لحوم الدجاج أقلُّ في سعراتها الحرارية ودهونها من لحوم الماشية، غير أنَّها تمدُّ الإنسان بنفس المنافع التي يحصل عليها من تناول لحوم الماشية، أمَّا البيض فقد اتخذ المسؤولون عن الصحَّة والتغذية قراراً صائباً بجعله من أهم مكوّنات الإفطار.

وقد نصحنا الخبراء بتناول الدجاج بدلاً من اللحوم: لأنَّ اللحوم الحمراء تحتوي على الدهون المُشبَّعة، في واقع الأمر تحتوي لحوم الدجاج على دهون أقل من لحوم الماشية، غير أنها تحتوي على الدهون

المُشبَّعة والكوليسترول، فدهون اللحوم الحمراء مشبَّعة بنسبة 37 في المائة، ودهون الدجاج مشبَّعة بنسبة 29٪.

وبالنسبة إلى البيض فقد وقع الخبراء في أكبر أخطاء التغذية على مدى الأعوام الخمسين الماضية، فمنذ سبعينيات القرن الماضي، راحوا ينصحوننا بتقليل حصَّتنا اليومية من الكوليسترول وتناول بيضة واحدة فقط، غير أنَّ هذه النصيحة تهاوت بعد عقدين من الزمن حين نشرت «الجمعية الطبية الأمريكية» دراسة أُجريت على 118 ألف شخص، وبرهنت على أنَّه ليس هناك صلة بين تناول البيض وبين أمراض القلب.

ما يجب أن تعرفه عن الدجاج والبيض

1. كلمة «طبيعي» على ملصقات الدجاج لا معنى لها.
2. لا تخدعنّك الادعاءات على عبوات البيض بأنَّه «طبيعي» أو «طازج».
3. لا تتخلَّص من الصفار.
4. معظم الدجاج يحتوي على بكتيريا ضارة.
5. الدجاج المستخدم في المطاعم السريعة ضار جداً.

الألبان ومنتجاتها

تحتوي الألبان على بعض المواد المفيدة مثل فيتامين «أ»، و«ب»، و«ب 12»، و«د»، إضافة إلى الكالسيوم، والمغنسيوم، والنياسين، والريبوفلافين،

والسلينيوم، والزنك، علاوة على غناها بالأحماض الدهنية المشبَّعة وغير المشبَّعة التي يعدُّ بعضها صحياً للغاية.

رأي الخبراء في الألبان ومنتجاتها

كانت النصائح تصبُّ في مصلحة مؤسَّسات منتجات الألبان، لا في مصلحة الناس، وفي واقع الأمر كانت هناك مبادرة كبيرة من جانب الحكومة الأمريكية لتأسيس «المجلس القومي لأبحاث منتجات الألبان وترويجها» قام بتمويل الكثير من الإعلانات الداعمة لمنتجات الألبان، وحملات الصحَّة العامة، والإرشادات الغذائية، وتجدر الإشارة هنا إلى أنَّ المجلس شريك «للمجلس القومي لمنتجات الألبان» الذي يُعدُّ جماعة ضغط.

أخطأ الخبراء عندما قالوا إنَّ اللبن مفيد لعظامنا، وأخطؤوا حين قالوا إنَّه يجب أن نشرب لبناً قليل الدسم، فكثير من الناس يعانون من حساسية ضد البروتين الموجود في منتجات الألبان، وقد يتعذَّر عليهم هضمه.

ما يجب أن تعرفه عن اللبن

1. لا يحتاج الناس إلى اللبن لتقوية عظامهم: فالدول الأقل استهلاكاً للبن بها أقل معدَّلات لهشاشة العظام والكسور، بينما تعاني الدول الأكثر استهلاكًا للألبان والكالسيوم من أعلى معدَّلات الإصابة بالكسور: فيما يُعرف باسم «أوهام الكالسيوم».

2. مصادر الكالسيوم دون إضافات غير نافعة: ليست هناك صلة بين منتجات الألبان وصحة العظام، وليس استهلاك الكالسيوم هو المهم، بل كمية الكالسيوم التي يحتفظ بها الجسم، ونحن في

عصرنا الحالي نهدر كماً كبيراً من الكالسيوم حين نُدخّن، أو نتناول السكر، أو المياه الغازية، أو الكافيين، أو حين نتعرَّض للضغوط، غير أنَّه يمكننا الحصول على كمّيات مناسبة من الكالسيوم في أطعمة غير الألبان مثل البذور، والسردين، والجبن المصنوع من حليب الصويا، والسبانخ، واللوز... إلخ.

3. يزيد اللبن من خطر الإصابة بالسرطان: إذ إنَّه يحتوي على خليط من الهرمونات المحفّزة للخلايا السرطانية.

4. لا توجد مشكلة في دهون اللبن: لقد اكتشف الباحثون أنَّ استهلاك حمض المرجريك (وهو نوع من الدهن المشبَّع الموجود في منتجات الألبان) يقلّل نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

5. أهلاً بالزبدة: ساءت سمعة الزبدة لأنَّها مكونة من دهون حيوانية أغلبها مشبَّع، وفي واقع الأمر ستُّون في المائة من دهون الزبد مشبَّعة، ونحو عشرين في المائة أُحادية التشبُّع، والباقي غير مُشبَّع، لكن ليست الدهون المشبَّعة هي ذلك الشر الذي يجب أن نتقيه، بل تحتوي الزبدة على جميع الدهون الطبيعية الموجودة في منتجات الألبان، دون أن تحتوي على البروتين المُعقَّد الموجود في السكريات مثل اللاكتوز.

6. الألبان المأخوذة من حيوانات تتغذَّى على الحشائش هي الأفضل.

الأسماك والمأكولات البحرية

تُعدُّ المأكولات البحرية من أكثر الأغذية إمداداً للبشر بالبروتين، فهي مملوءة بالمغذّيات مثل اليود، والسلينيوم، وفيتامين «د» و«ب 12»، غير أنَّ

أعظم فائدة للأسماك تأتي من أحماض الأوميجا3ـ الدهنية التي نحصل عليها من الأسماك دون غيرها، فالأحماض الدهنية غير المشبَّعة الموجودة في الأسماك صحية جداً.

رأي الخبراء في الأسماك والمأكولات البحرية

ينصحنا خبراء التغذية بتناول الأسماك، ومع ذلك يتناول معظم الناس مأكولاتهم البحرية بطرق غير صحية، كما يتناولون الأنواع الخطأ مثل السمك المقلي أو شطائر السمك مع البطاطس وفي مطاعم الوجبات السريعة.

وعلى مدى أكثر من 35 عاماً، خرج علينا من يطالب بأن نحدَّ من تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول، بما فيها الجمبري، بسبب الاعتقاد الخاطئ بأنَّ تناوله يزيد من نسبة الإصابة بأمراض القلب.

ما يجب أن تعرفه عن الأسماك

1. الأسماك الصغيرة هي الأفضل: لأنَّها غنية بالأوميجا3ـ، مثل السردين، والسلمون، والتونة... إلخ.
2. الأسماك مفيدة للمخ: هناك أدلة على أنَّ الأحماض الدهنية التي تحتوي عليها الأسماك أفضل من العلاج النفسي ومضادات الاكتئاب في الأمراض النفسية.
3. السيدات الحوامل لا يحصلن على كمية كافية من الأسماك: تنصح «إدارة الغذاء والدواء» الأمريكية السيدات الحوامل بتناول حصَّتين أو ثلاث من الأسماك قليلة الزئبق: فهذا يجعل أطفالهنَّ أكثر ذكاءً.

4. لا ضـرر مـن الأسـماك المعلَّبـة (لكـن ليـس كل الأنـواع): فالتونـة تحتـوي علـى أعلـى نسـبة مـن الملوّثـات.

5. سـلمون المـزارع يـؤدّي إلـى الإصابـة بالسـكري: أهـم شـيء يجـب أن تتجنَّبـه هـو الزئبـق الـذي يأتـي مـن احتـراق الفحـم فـي محطَّـات توليـد الكهربـاء، إذ تُلقـى ملوّثـات المصانـع فـي الأنهـار والبحيـرات والبحـار فتتلقَّاهـا الأسـماك وتدخـل بدورهـا فـي بطوننـا. كل المأكـولات البحريـة ملوَّثـة بدرجـة معيَّنـة، ومـن هنـا، فـإن أفضـل شـيء هـو تقليـل تعرضـك للزئبـق كـي تتجنَّـب المخاطـر الصحيـة.

الخضراوات

رغـم أنَّهـا لا تحقّـق الصحـة المثاليـة وحدهـا، فهنـاك أسـباب مهمَّـة تجعـل الخضـراوات تمثِّـل جـزءًا كبيـراً مـن نظامـك الغذائـي، فالنباتـات هـي مصـدر الأليـاف الـذي ينمّـي البكتيريـا المسـاعدة علـى الهضـم، كمـا تسـاعد الأليـاف الطعـام المهضـوم علـى التحرُّك بسـهولة فـي أمعائـك، وتحميـك مـن السـرطان وأمـراض القلـب، وتسـاعدك علـى تخفيـض الـوزن، وتعـدُّ الخضـراوات مصـدراً للمغذّيـات النباتيـة الضروريـة للصحَّـة الجيـدة التـي تقينـا مـن الإصابـة بالسـرطان، والالتهابـات، والعـدوى، والأمـراض المناعيـة، وغيرهـا مـن الأمـراض المزمنـة.

رأي الخبراء في الخضراوات

لا ينبغـي أن نتنـاول الخضـراوات فحسـب، بـل يجـب أن نجعلهـا جـزءاً مـن كل وجبـة.

لقد نصحنا الخبراء بتناول الخضراوات، لكنَّهم لم يحدّدوا الأنواع والأسباب، لهذا تعدُّ بعض الخضراوات غير المفيدة من الأطعمة المفضَّلة لدى معظم الشعوب. أفادت وزارة الزراعة الأمريكية أنَّ البطاطس، وبخاصة الكبيرة منها، هي أكثر الخضراوات استهلاكاً في أمريكا، ولسوء الحظ فهذا النوع مملوء بالكربوهيدرات سريعة المفعول التي ترفع نسبة السكَّر في الدم ونسبة الأنسولين أيضاً.

ما يجب أن تعرفه عن الخضراوات

1. تناوَل الخضراوات المتعدّدة الألوان (ألوان قوس قزح): فمثلاً يشير اللون الأحمر كما في الطماطم، والفلفل، والجزر لمادة الليكوبين التي تقي من أمراض القلب والاضطراب الجيني الذي يسبّب السرطان، أمَّا اللون البرتقالي فيشير إلى الألفا كاروتين والبيتا كاروتين كما في الجزر، والقرع، وجوزة البلوط، والبطاطا، ويقينا الألفا كاروتين شر الإصابة بالسرطان، ويفيد البشرة والنظر.

2. بعض الخضراوات تصيبك بالسمنة: بعض الخضراوات تسبّب الحساسية والالتهابات المزمنة، ومن المعروف أنَّ هناك أطعمة تسبّب الحساسية مثل الجلوتين، ومنتجات الألبان، والمكسَّرات، والصويا.

3. للتخمُّر أثر رائع في أطعمتنا: عدد كبير من الخضراوات المتخمّرة مفيد للصحة، فالسيدات البولنديات يتناولن الكرنب المخمَّر يومياً بكمّ يصل إلى ثلاثين رطلاً في السنة، ولهذا أثر مقاوم للسرطان.

الفواكه

ينصح الخبراء بتناول الفواكه مثلما ينصحون بتناول الخضراوات.توصية الخبراء بتناول خمس إلى تسع حصص من الفواكه يومياً شديدة الغموض والتضليل، إذ يجب أن يتناول الشخص عشر حصص من الأطعمة النباتية يوميًا: منها سبع أو ثماني حصص من الخضراوات، وحصتان أو ثلاث حصص من الفواكه.

ما يجب أن تعرفه عن الفواكه

1. الفراكتوز مع الألياف لا يمثل مشكلة.
2. تناول الفواكه التي لا يزيد حملها الجلايسيمي على 11، ويعد الحمل الأقل هو الأفضل؛ فالحمل الجلايسيمي للمشمش هو 3، وللبرتقال 3، وللكرز 9.
3. أفضل الفواكه هي الفواكه ذات القشرة الأكثر سمكاً: إذ تبعد المواد الكيماوية عن الأجزاء القابلة للأكل.
4. لا تشرب عصير الفواكه، بل كُلها.

حين نفكّر في الفواكه، تصبح الدهون آخر ما يخطر ببالنا، غير أنَّ ثلاثاً من أفضل الفواكه مملوءة بالدهون:

- **الأفوكادو**: يتكون من ٨٠ في المائة من الدهون التي يعدُّ أغلبها أحادي التشبُّع.

- **جوز الهند**: مملوء بالدهون التي تُدعى جليسيريدات ثلاثية متوسطة الحلقات التي تمتصُّها أجسامنا وتستفيد بها أكثر من أي دهون أخرى.
- **الزيتون**: يعدُّ زيت الزيتون أكثر الأغذية فائدة.

الحبوب

لكل جزء من الحبَّة فوائده:

- الألياف الموجودة في النخالة تمرُّ داخل أمعائنا دون هضم، لكنَّها تجر كل شيء في طريقها. من هنا تساعد على تعزيز حركة الأمعاء، والتخلُّص من السموم، والحفاظ على صحة القولون.
- تحتوي البذرة على جميع المُغذّيات مثل فيتامين «ب» و«هـ»، علاوة على المعادن مثل المغنسيوم، والبوتاسيوم، والبروتين، بل وبعض الدهون.
- يتكوَّن قلب الحبوب من النشا الذي يحلّل الجلوكوز، ما يرفع نسبة الأنسولين الذي يحتجز الدهون في الجسم.

رأي الخبراء في الحبوب

خبراء التغذية متهمون بنشر كثير من المعلومات الخاطئة على مدى أعوام، فقد أشاروا إلى أنَّنا نستطيع خسارة الوزن إذا ما قلَّلنا السعرات الحرارية، لكنَّ هذه المعلومة خاطئة: لأنَّ بعض أنواع السعرات الحرارية تزيد الوزن (مثل الكربوهيدرات)، بينما تُسهم أخرى في خسارة (الدهون).

ما يجب أن تعرفه عن الحبوب

- ليس كل ما يخلو من الجلوتين مفيداً.
- حبوب الإفطار ليست سوى سكر.
- الشوفان ليس غذاءً صحياً.
- بعض الحبوب جيّدة مثل الكينا وحبوب القطيفة.

البقول

تحتوي البقول على كثير من المغذّيات مثل البوتاسيوم، والزنك، والحديد، والمغنسيوم، والفوليت، وفيتامين «ب 6»، وغيرها، وتحتوي البقول على كم كبير من الكربوهيدرات التي قد تصل إلى ثلاثة أرباع وزنها، ويعد النشا إحدى هذه الكربوهيدرات، علاوة على الكثير من السكر، وذلك مثل الحبوب تماماً.

ما يجب أن تعرفه عن البقول

- البقول ليست مصدراً للبروتين.
- تحتوي البقول على نوع خاص من النشا، علاوة على كثير من الألياف.
- البقول ليست جيّدة لجهازك الهضمي، وبخاصة إذا كنت تعاني من مشكلات هضمية.
- تحتوي البقول على مواد تتسبَّب في أمراض مثل الليكتين (وهو

بروتين يسبّب الالتهاب، وقد يخترق بطانة الأمعاء الدقيقة ويسبّب اختراق البكتيريا لها).

- يعدُّ الفول السوداني من البقول؛ لكنَّه ليس جيداً لصحتك.
- الزيت المصنوع من فول الصويا خطر على الصحة.

المكسَّرات والبذور

تشير أبحاث حديثة لفاعليتها في خسارة الوزن والوقاية من أمراض القلب والسكري من النوع الثاني، وغيرها.

ما يجب أن تعرفه عن المكسَّرات

1. تقلُّ فرصة حدوث الأزمات القلبية لمن يتناولون المكسَّرات كل يوم.
2. المكسَّرات تساعدك على خسارة الوزن.
3. المكسَّرات مملوءة بمضادات الأكسدة.

السكر والمُحليات

على مدى عقود، ظهرت أدلَّة عن خطر السكر والكربوهيدرات المُعالجة، وبخاصة حين نتحدَّث عن مرض السكري، وقد أطلق العلماء على السكري من النوع الثاني اسم «السكري الذي يسبّبه السكر»، وبشكل عام يعدُّ السكر نوعاً من السموم.

رأي الخبراء في السكر والمُحليات

1. السكر من المُدمنات.
2. يسهم الإقلاع عن السكر في استعادة الصحة بسرعة.
3. بعض مكوّنات الأغذية سكر صِرف مثل الصبار، والذرة، وشراب الأرز البني، وحبوب الشعير المجفَّفة، والأيزومالتوز (السكر الثنائي).
4. المُحلّيات الصناعية ضارة.

المشروبات

اشرب الكثير من الماء، وتجنَّب الكحوليات تماماً، وهذه النصيحة علمية ومحسومة وغير قابلة للنقاش.

رأي الخبراء في المشروبات

طالما سمعنا أنَّ عصير البرتقال مغذٍّ، ثم تبيَّن لنا أنَّ كوب عصير البرتقال ليس أكثر من كوب من السكر المثلج! بالمقابل طالما اعتبرنا القهوة مشروباً ضاراً؛ ثم عرفنا أنَّ هذا غير صحيح.

ما يجب أن تعرفه عن المشروبات

1. المياه الغازية وجميع المشروبات المُحلاة ضارة.
2. القهوة ليست سُماً ولا علاجاً، فهي ترفع نسبة الأنسولين لدى من

يعانـون مـن السـكري مـن النـوع الثانـي، ومـع ذلـك تحتـوي القهـوة علـى فيتاميـن «سـي»، والمغنسـيوم، ومركبّـات عضويـة عطريـة، ومضـادات أكسـدة، وأحمـاض الكافييـك، غيـر أنَّ طريقـة تعاملـك مـع القهـوة ترتبـط بجيناتـك. بعـض النـاس يشـربون القهـوة مـرة واحـدة فيتنبَّهـون طـوال اليـوم، وقـد يشـربُها بعضهـم الآخـر عشـر مـرات ولا يسـتطيعون مقاومـة النعـاس.

3. تجنَّـب مشـروبات الطاقـة، فهـي تحتـوي علـى كـم كبيـر مـن السـكر، والكافييـن، والنكهـات الصناعيـة، والألـوان، والمنبهـات، وغيرهـا مـن المـواد الكيماويـة.

قبل أن تتَّبع نظاماً غذائياً، نقّ جسمك من السموم

يهـدف اتبـاع نظـام الأيـام العشـرة إلـى تنقيـة الجسـم مـن السـموم، والتخلُّـص مـن تأثيـر الأطعمـة المُعالجـة، وإدمـان السـكريات التـي نجمـت عـن تنـاول الأغذيـة المُصنَّعـة والشـبيهة بالمخـدرات، علـى مـدى أعـوام. مثـل هـذه الأطعمـة تتعلَّـق بخلايـا التـذوُّق، وكيميـاء المـخ، وتتسـبَّب فـي كل مـا هـو سـلبي بـدءًا مـن أمـراض القلـب والسـرطان، ومـروراً بالخـرف، والسـكري، ووصـولاً إلـى الاكتئـاب وغيـره.

تبـدو فكـرة التنقيـة مـن السـموم غريبـة، لكنهـا إذا طُبِّقـت بشـكل سـليم، فقـد تسـهم فـي ضبـط نسـبة السـكر فـي دمـك، وهرموناتـك، وتقيـك مـن ارتفـاع الأنسـولين الناجـم عـن اتبـاع نظـام غذائـي مملـوء بالسـكريات المُعالجـة والكربوهيـدرات.

ونعرض فيما يلي نظاماً لتنقية الجسم من السموم خلال عشرة أيام من خلال ثلاث خطوات بسيطة كما يلي:

1. ابتعد عن السكر، والأغذية المُعالجة، والأغذية السامة المسبّبة للالتهاب لعشرة أيام، وتجنَّب الكربوهيدرات، والأطعمة الحيوانية، والبروتينات، والدهون، والتوابل، والمشروبات الغازية.
2. ركّز على تناول الأطعمة الحقيقية على مدى عشرة أيام: تناول الكربوهيدرات النيّئة أو المخبوزة أو المسلوقة، على أن يحتوي طبقك على 50 إلى 75 في المائة من الخضراوات غير النشوية، و4 إلى 6 أوقيات من البروتين، و3 إلى 5 حصص من الدهون الصحية.
3. تناول المكملات الغذائية لتحسين صحتك مثل الفيتامينات المتعدّدة عالية الجودة، وزيت السمك النقي، وفيتامين «د3».

النظام الغذائي المُتكامل

يُعدُّ النظام الغذائي المتكامل محصّلة لنظامين: النباتي نسبة إلى الأغذية النباتية، والحمية التي تركّز على الأطعمة الحيوانية، ويهدف الجمع بين هذين النظامين إلى تناول الأطعمة التي لا ترفع نسبة السكر في الدم، والكثير من الخضراوات والفواكه الطازجة، والبروتينات والدهون الصحية.

لقد قمت بتركيب أفضل السمات لكل نظام ودمجتها في أساليب تجنُّب الالتهابات والتنقية من السموم الموجودة في الطب الوظيفي بهدف التوصُّل إلى حمية غذائية متوازنة وشاملة، فغيَّرت حياتي وحياة

مرضـاي، والآن نجـد الآلاف مـن النـاس فـي جميـع أنحـاء العالـم يتبعـون الحميـة الغذائيـة المتكاملـة، وهـذه أبـرز معالمهـا:

- تجنُّب السكر.
- تناول الأغذية النباتية.
- لا تُكثر من الفواكه.
- تجنَّـب الأطعمـة التـي تحتـوي علـى مبيـدات ومضـادات حيويـة وهرمونـات، والأغذيـة المعالجـة بالهندسـة الوراثيـة.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على دهون صحية.
- تجنَّـب الزيـوت النباتيـة، وزيـوت المكسَّـرات، وزيـوت البـذور، وتناول مـا اسـتطعت مـن زيـت الزيتون.
- قلّل من تناول منتجات الألبان.
- اعتبر اللحوم والمنتجات الحيوانية من التوابل.
- تناول الأسماك قليلة الزئبق.
- تناول الحبوب الكاملة الخالية من الجلوتين باعتدال.
- تناول البقول ولكن بكميات قليلة.
- أجرِ اختبارات للدم لتعرف أي الأغذية تناسبك.

درج كثيـرون علـى اعتبـار الحميـات الغذائيـة أمـوراً قصيـرة المـدى، ومـن هنـا فإنَّهـم لا يسـتمتعون بهـا، لكنَّنـي قمـت بتصميـم الحميـة المتكاملـة كـي يسـتمر النـاس عليهـا، والحميـة المتكاملـة ليسـت حميـة بالمعنـى المتعـارف

عليه، بل هي أسلوب حياة، فمن المهم أن تكون لدينا مبادئ بسيطة نسترشد بها كي نبقى أصحاء لأطول فترة ممكنة من حياتنا.

الحمية المتكاملة فلسفة ومنهج صحي، لأنَّها تجعلك تبذل قصارى جهدك وتنسى ضغوط الطعام، وما يعنينا أكثر في الحمية المتكاملة هو أنَّ الصحة الحقيقية لا تنتج من تخفيض الوزن أو الخلو من مرض مزمن، بل هي الشعور بأنَّك في حالة جيدة، وأنَّ معنوياتك مرتفعة، وأنَّك تقدم أفضل ما يمكنك تقديمه لنفسك وعملك ومجتمعك والعالم.

المؤلف:

د. مارك هايمان:

طبيب عائلان ممارس، وهو مؤلف حقق أعلى مبيعات للمرة التاسعة لجريدة «نيو يورك تايمز»، ويعد قائدًا مرموقًا على مستوى العالم، وخطيباً، ومعلماً، ومستشاراً في مجاله. كما أنه مدير لمركز «كليفلاند كلينيك» للطب الوظيفي.



ملخصات لكتب عالميــة تصدر عن
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

مــتى..

الأسرار العلمية لاختيار التوقيت العملي

تأليـف:
دانيال بينك



بين الوقت والتوقيت

معظمنـا إن لـم نكـن كلنـا نهتـم بالوقـت، وقلَّـة منَّـا مـن يهتمُّـون باختيـار التوقيـت المناسـب، والحقيقـة أنَّ حياتنـا تمثِّـل سيلاً لا نهايـة لـه مـن القـرارات المتوقّفـة علـى الظـرف «متـى»:

- متى نغيِّر مسارنا المهني؟
- متى نبلغ أحدهم بخبر حزين؟
- متى نضع خطَّتنا للربع القادم من العام؟
- متى نتريَّض؟

معظـم هـذه القـرارات تتـوه فـي سلسـلة مـن البديهـة والتخميـن. هـذا مـع العلـم أنَّ الإبـداع فـي اختيـار التوقيـت المثالـي هـو فـنٌّ يؤطّـره علـم.

الحقيقـة أنَّ تحديـد التوقيـت الأمثـل هـو علـم تعـزّزه مجموعة مـن الأبحاث والتخصُّصـات، التـي تقـدِّمُ نظـراتٍ ثاقبـةً حـول حياتنـا وكيـف نعمـل بطريقـة أذكـى ونعيـش حيـاةً أفضـل.

الصباح

درس عالمـا الاجتمـاع «مايكل ماسـي» و«سـكوت جولـدر» أكثـر مـن 500

مليون تغريدة نشرها 2.4 مليون مغرّد على «تويتر» على مدى عامين اثنين. أراد العالمان قياس مشاعر الناس، والكيفية التي تباينت بها مشاعرهم الإيجابية كالحماس والثقة والانتباه، ومشاعرهم السلبية كالغضب والفتور والشعور بالذنب، بمرور الوقت.

المشاعر الإيجابية هي اللغة التي تكشف عن شعور المغرّدين بالنشاط والاندماج والأمل، وقد تركَّزت في فترات النهار، وتراجعت بعد الظهر، ثمَّ ارتفعت في بداية المساء، لكنَّها كانت أكثر ارتفاعاً في العطلات، وحافظت على ارتفاعها في الإجازات لمدة ساعتين مقارنة بأيام الدوام في العمل، وقد ساد هذا النمط عبر قارات ومناطق زمنية متباعدة، وحافظ على تأرجحه المتمثّل في ذروة ثمَّ هبوط ثمَّ ارتفاع متوقَّع كموج البحر.

ثلاثة استنتاجات

حاول العلماء قياس تأثير الوقت على طاقة العقل منذ قرن مضى، وخرجوا بثلاثة استنتاجات رئيسة كما يلي:

أولاً: قدراتنا المعرفية لا تظل ثابتة على مدار اليوم، بل تتغيَّر تلك القدرات بأسلوب منتظم يمكن توقُّعه، فنحن أذكى وأسرع وأكثر إبداعاً، خلال فترات محدَّدة، وكذلك أبطأ وأكسل، في فترات أخرى مقابلة.

ثانياً: هذه التذبذبات اليومية أكثر تطرُّفاً ممَّا كنَّا نظن.

ثالثاً: يعتمد أداؤنا على ما نفعله. يقول عالم النفس «سايمون فولكارد»: «الاستنتاج الذي يمكن استخلاصه من الدراسات التي أُجريت حول تأثير التوقيت على مدار اليوم في الأداء هي أنَّ التوقيت الأمثل لكل

مهمَّة يعتمد على طبيعة المهمَّة»، وبالنسبة إلى معظمنا فإنَّ قدراتنا العقلية التحليلية الحادَّة تبلغ ذروتها في نهاية فترة الصباح وحتى الظهيرة.

في الصباح الباكر تكون عقولنا أكثر يقظة، ولكنَّها يقظة محدودة، فبعد الوقوف في حالة انتباه ساعة بعد أخرى فإنَّ عقولنا تتعب وتتخلَّى عنَّا وتذهب لتستريح، وفي غياب الطاقة العقلية تتسلَّل الأفكار النمطية والتحليلات المشوَّشة والمعلومات الدخيلة إلى عقولنا من دون أن نشعر. إنَّ مستويات اليقظة والطاقة التي تتزايد في الصباح وتصل إلى ذروتها في الظهيرة تميل إلى الانخفاض في المساء، أي إنَّ عقولنا تعمل مثل زهرة عبَّاد الشمس، تتفتَّح مع سطوع الشمس، وتنغلق وتذبل مع أفولها.

كما تتذبذب حالتنا المزاجية ومستويات أدائنا أيضاً على مدار اليوم، ممَّا يشكّل نمطاً ثنائياً للأداء، في الصباح الباكر، أي في الذروة، يتفوَّق معظمنا في الأعمال التحليلية التي تتطلَّب حدَّة ذهنية ويقظة وتركيزاً، وفي فترات الانتعاش المسائي يبلي معظمنا بشكل أفضل في الأعمال التي تتطلَّب التأمُّل وتحتاج إلى قدرٍ أقلَّ من الانضباط والعزم.

طيور نهارية وطيور مسائية وطيور مختلطة

لا يمر اليوم علينا جميعاً بنفس الوتيرة. لكلٍّ منَّا «مؤقّت زمني داخلي»، أي نمطٍ من إيقاعات الساعة البيولوجية التي تؤثّر فينا جسدياً ونفسياً. هناك أشخاص مسائيون يستيقظون بعد شروق الشمس بفترة ويكرهون الصباح، ولا تبدأ ذروتهم إلا بعد الظهر أو مع بداية المساء، وهناك نهاريُّون يستيقظون بسهولة ويشعرون بحماسٍ في النهار، وبالإرهاق في المساء. بعضنا طيور مسائية، وبعضنا الآخر طيور نهارية.

طلاب المرحلة الثانوية وطلاب الجامعات طيور مسائية، بينما الذين تجاوزوا سنَّ الستين والصغار دون الثانية عشرة هم طيور نهارية. الرجال طيور مسائية أكثر من النساء، ورغم هذا التعميم فإنَّ بعض الناس ليسوا نهاريين ولا مسائيين، بل هم بين بين.

نعمة التزامن

يتوازى نمط الشخص مع المهمة التي يؤدّيها والزمن الخاص بها، وهذا ما يُسميه علماءُ الاجتماع «تأثير التزامن»، فعلى الرغم من أنَّ قيادة السيارة خطرة، فإنَّ المسائيين يقودون مركباتهم بشكل أخطر في النهار حين لا تتزامن مع ساعتهم الفطرية لليقظة والانتباه، كما لدى الصغار ذاكرة أكثر حدَّة مقارنةً بالمسنّين، ولكنَّ الكثير من تلك الاختلافات المعرفية المرتبطة بالعمر تضعف، بل وتتلاشى بسبب هذا التزامن، فقد أظهرت الأبحاث أنَّه في المهام التي تعتمد على الذاكرة يستخدم البالغون الكبار مناطق العقل نفسها التي يستخدمها البالغون الأصغر سناً في فترات عملهم النهارية، ثمَّ يستخدمون مناطق مختلفة لاحقاً خلال اليوم.

وباختصار: نمرُّ جميعاً بثلاث مراحل على مدار اليوم: الذروة والهبوط ثمَّ الانتعاش، وقد تبيَّن أنَّ ثلاثة أرباع الناس إمَّا طيور نهارية أو مختلطة، وأنَّ ربع الناس تجعلهم جيناتُهم أو أعمارهم طيوراً مسائية، لأنَّهم يبدؤون بالانتعاش ثمَّ الهبوط، ثمَّ يرتقون إلى الذروة.

فماذا يعني هذا؟

اكتشف نمطك، واستوعب مهمَّتك، ثمَّ اختر التوقيت المناسب، فهل نمطك اليومي الخفي: ذروة-فهبوط- فانتعاش؟ أم انتعاش- فهبوط- فذروة؟

انظر إلى التزامن. إذا كان لديك ولو قدر بسيط من التحكُّم في جدولك الزمني، حاول أن تدفع بأهم مهامك، التي تتطلَّب عادةً اليقظة والتفكير الجلي، نحو الذروة، وادفع بالمهام التي تليها مباشرةً في الأهمية، أو المهام التي تستفيد من عدم الانضباط، نحو فترة الانتعاش، ومهما كان ما ستفعله، لا تدع المهام العادية تتسلَّل خلسة إلى فترة الذروة الخاصة بك، وعلى كل مدير ومشرف أن يدرك هذين النمطين ويساعد موظَّفيه على استثمار فترات الذروة في أدائهم.

وإذا كنت تربوياً، فيجب أن تعرف أنَّ لكل نشاط تعليمي وقته المناسب، فليست كل الأوقات مناسبة لكل المهام، فكِّر في الصفوف الدراسية وطبيعة المهام التي يتم إنجازها صباحاً، والمهام التي يفضَّل إنجازها لاحقاً خلال اليوم.

فترات الراحة وتجديد النشاط

حين حظي الطلاب في الدانمارك بفترات راحة تراوحت بين 20 و30 دقيقة لتناول الطعام واللعب والدردشة قبل أداء الاختبارات، ارتفعت درجاتهم، فعلى الرغم من أنَّ درجات الطلاب تنخفض في فترات ما بعد الظهر، فإنَّها يمكن أن ترتفع بعد حصولهم على فترات راحة، ومن المنطقي طبعاً أن يؤدّي كوب من عصير التفاح وإجراء نشاط رياضي سريع وغير مجهِد إلى تحسين درجات الطلاب الصغار، لا سيما من تتراوح أعمارهم بين السادسة والعاشرة، أي إنَّ لفترات الراحة التي تهدف إلى تجديد النشاط تأثيرها الإيجابي في الصغار مثل الكبار.

ويقدّم العلم خمسة مبادئ إرشادية لاستثمار فترات الراحة، هي:

1. شيء أفضل من لا شيء

فترات الراحة القصيرة المتكرّرة أكثر فاعلية من فترات الراحة العارضة أو الإجبارية، مثل أن ننام بسبب الإرهاق أو نفقد تركيزنا تماماً فنضطر إلى تغيير النشاط، فترات الراحة السريعة تكسر الروتين وتعيد تذكيرنا بهدف العلم أو المهمة التي نؤدّيها، وتحمينا من انخفاض الأداء بفعل التعوُّد على الأداء الممل.

2. الحركة أفضل من السكون

السير بضع دقائق داخل المكتب أو المنزل يحسّن الحالة المزاجية ويقلّل من الإحساس بالتعب، لا سيما في فترة ما بعد الظهر، فترات الراحة القصيرة المنتظمة التي يقضيها الموظَّف في السير على الأقدام في مكان العمل تزيد دافعيَّته وتركيزه وإبداعه.

3. الكل أفضل من الجزء

في الوظائف التي تنطوي على كثير من الضغوط كالتمريض والطب، فإنَّ فترات الراحة الجماعية لا تقلّل من الإجهاد البدني والأخطاء الطبية فحسب، بل وتقلّص معدَّلات دوران العمالة.

4. الخارج أفضل من الداخل

فترات الراحة التي نقضيها في أحضان الطبيعة تجدّد نشاطنا أكثر من غيرها. الذين يحصلون على فترات راحة قصيرة في الخارج يعودون بحالة مزاجية أفضل ونشاط متجدّد مقارنةً بمن يتحرَّكون في مكان العمل، كما أنَّ المشي في أي مكان وسط النباتات أفضل من المشي في مكان يخلو من النباتات.

5. المهام المنفصلة أفضل من المتصلة

لا يستطيع معظم الناس أداء عدَّة مهام في وقت واحد، ورغم ذلك فإنَّنا حين نشعر بالراحة، نمارس نشاطاً آخر مثل أن نقرأ الرسائل الإلكترونية أو نردَّ عليها، أو ندخل في نقاشات جانبية، والأفضل أن نعمل وقت العمل، ونرتاح وقت الراحة.

أهم وجبة في اليوم

إذا كنت قلقاً بشأن فترة ما بعد الظهر، تعامَل بجدية أكبر مع وجبة الغداء المظلومة التي تتعرَّض للإهمال بسهولة، ومن المهم الانتباه في استراحة الغداء إلى أمرين مهمَّين، هما: الاستقلالية والانفصال.

تساعدنا الاستقلالية على التحكُّم في التوقيت والكيفية ومن يشاركوننا تناول طعام الغداء، فضلاً عن الحوارات الإيجابية التي تحسّن الأداء، ولا يقلُّ الانفصال النفسي والجسدي أهمية عن الاستقلالية، لأنَّ التواصل السلبي يفسد الإحساس بالوقت ومذاق الطعام، كما أنَّ استخدام الهاتف المحمول ومواقع التواصل الاجتماعي يشتّت التركيز ويقود إلى الإجهاد ويقلّل من شهيَّتنا للطعام والعمل.

البدايات

ابدأ البداية الصحيحة، وابدأ من جديد، وابدأ مع الآخرين

هناك ثلاثة مبادئ لزيادة فاعلية كل بداية: إمَّا أن نبدأ بقوَّة، أو نُجرِّب بداية جديدة، أو نستعين بأناس آخرين للبدء بشكل جماعي.

البداية الصحيحة

يمرُّ الصغار بأكثر التغيُّرات البيولوجية أهمية حين يصلون إلى مرحلة البلوغ، فهم يخلدون إلى النوم متأخّرين ويستيقظون في وقت متأخّر أيضاً، وهم يعدُّون في هذه المرحلة من الطيور المسائية، ويستمرُّون كذلك حتى مطلع العشرينيات.

ورغم ذلك فإنَّ معظم المدارس الثانوية حول العالم تُلزِم المسائيين بجداول زمنية مصمَّمة لتناسب طيور النهار، فيضحي الطلاب المراهقون بنومهم ويعانون بشدَّة في هذه المرحلة، وتؤكّد دراسة نُشِرَت في مجلة «الطفولة» أنَّ المراهقين الذين يحصلون على فترات نوم أقل ممَّا يحتاجون إليه، يتعرضون للحوادث والاكتئاب، وهذا طرح علمي يخالف المتوقَّع، وبالفعل أثبتت دراسات أخرى حول التوقيت المناسب أنَّ البدء في وقت متأخّر يحسّن المواظبة على الحضور، ويرفع درجات الإنجاز، وهذا يعني أنَّ تأخير الوقت الذي تبدأ فيه المدارس نشاطها يُحسِّن الحوافز ويعزّز من الذكاء العاطفي، ويخلّص المراهقين من السلوك المتهوّر، علماً بأنَّ هذه الدراسات لم تستثنِ طلاب الجامعات أيضاً.

البداية الجديدة

يطلق علماء الاجتماع على اليوم الأول من كل عام دراسي اسم «العلامة الزمنية المميّزة». مثلما يعتمد الناس على العلامات المميّزة للإبحار عبر المكان، نستخدم العلامات المميّزة للإبحار عبر الزمان، وهناك مواعيد محدَّدة تتميَّز عن غيرها من المواعيد الكثيرة للأيام الأخرى التي لا نهاية لها، يمكننا نسيانها، وتساعدنا تلك المواعيد على تلمُّس طريقنا.

قـام العلمـاء «هنجشـن داي» و«كاتريـن ميلكمـان» و«جيسـون رييـس» بتحليـل ثمانـي سـنوات ونصـف مـن أبحـاث «جوجـل»، فاكتشـفوا أنَّ البحـث عـن كلمـة «نظـام غذائـي» و«تماريـن رياضيـة» تزيـد بشـكل كبيـر فـي اليـوم الأول مـن شـهر ينايـر، وبمعـدَّل يصـل إلـى 80٪، ولـم يكـن هـذا مفاجئـاً، وتبيَّـن أيضـاً أنَّ البحـث يزيـد فـي بدايـة كل دورة زمنيـة: فـي اليـوم الأول مـن كل شـهر، وفـي اليـوم الأول مـن كل أسـبوع، ويـدل هـذا علـى أنَّ هنـاك سـبباً مـن نـوع مـا يتعلَّـق بالأيـام «الأولـى» يحـرّك دوافـع النـاس.

ولكـي يحظـى النـاس ببدايـة جديـدة، فقـد اسـتخدموا نمطيـن مـن العلامات الزمنيـة المميَّـزة: اجتماعيـة وشـخصية. الأنمـاط الاجتماعيـة يتقاسـمها الجميـع، وهـي: بدايـة الأسـبوع الجديـد، وبدايـة الشـهر، والإجـازات والأعيـاد الوطنيـة. أمَّـا الأنمـاط الشـخصية فترتبـط بالشـخص الـذي يسـتخدمها مثـل: أعيـاد الميـلاد، والذكـرى السـنوية للـزواج والتخرُّج والعمـل وتغييـر الوظيفـة، وسـواء أكانـت تلـك الأنمـاط شـخصية أم اجتماعيـة، فـإنَّ هـذه العلامـات الزمنيـة المميّـزة قـد حقَّقـت هدفيـن: فقـد سـمحت أولاً بفتـح حسـابات عقليـة واتخـاذ قـرارات جديـدة، بالأسـلوب نفسـه الـذي تسـوِّي بـه المؤسَّسـات حسـاباتها الختاميـة فـي نهايـة كل سـنة ماليـة لتفتـح دفاتـر حسـابات جديـدة، وتقـدّم هـذه الفتـرة الجديـدة فرصـة للبـدء مـن جديـد بإقصائنـا عـن الماضـي، فهـي فتـرة تفصلنـا عـن أخطـاء الماضـي الشـخصية وتتركنـا واثقيـن بأنفسـنا فـي الفتـرة الجديـدة التـي نأمـل أن تكـون أفضـل حـالاً، فنحـن نحـاول هنـا أن «نسـلك سـلوكاً أفضـل مـن سـلوكنا فـي الماضـي ونسـعى بحمـاس أكبـر لتحقيـق طموحاتنـا».

الهـدف الثانـي لهـذه العلامـات الزمنيـة المميّـزة هـو الابتعـاد عـن ظـلّ

الشـجرة كـي نـرى الغابـة. تَحـول العلامـات الزمنيـة المميّـزة دون الانتبـاه إلـى التفاصيـل اليوميـة الدقيقـة، مـا يسـاعدنا علـى النظـر إلـى حياتنـا ككل ورؤيـة الصـورة الكاملـة والتركيـز علـى أهدافنـا.

البدايـة الجديـدة تدفعنـا وتحرّكنـا. مـن يصلـون إلـى البدايـة بالصدفـة، فـي إطـار وظيفـة جديـدة، أو مشـروع مهـم، أو وهـم يحاولـون تحسـين صحَّتهـم، يمكنهـم تغييـر مسـارهم باسـتخدام علامـة زمنيـة مميَّـزة للبـدء مـن جديـد. نعـم، يسـتطيع كل إنسـان أن يبتكـر نقـاط تحوُّل اسـتراتيجية فـي تاريخه ومسـار حياتـه الشـخصي.

البدء معاً

إذا كان مـا تحقّقـه وتكسـبه اليـوم يعتمـد علـى معـدَّل البطالـة حيـن بـدأت العمـل بـدلاً مـن معـدَّل البطالـة فـي الوقـت الحالـي، فـإنَّ البـدء بالشـكل الصحيـح والبـدء مـن جديـد لا يكفيـان. نحـن لا نسـتطيع أن نحـلَّ المشـكلة مـن جانـب واحـد، كمـا هـو الحـال مـع موعـد بـدء المـدارس، فنطلـب أن يبـدأ كلٌّ منَّـا مسـاره المهنـي فـي منـاخ اقتصـادي صحـي، وهنـا لا نسـتطيع أيضـاً حـلَّ المشـكلة بشـكل فـردي بحـضِّ النـاس علـى بـذل المزيـد مـن الجهـد، والبحـث عـن وظيفـة جديـدة فـي اليـوم التالـي لعيـد ميلادهـم، فـي هـذا النـوع مـن المشـكلات، علينـا أن نبـدأ معـاً.

لسـنوات عـدَّة، واجهـت المستشـفيات التعليميـة فـي أمريـكا مـا عُـرِف بـ«تأثيـر يوليـو»، ففـي شـهر يوليـو مـن كل عـام، كانـت تبـدأ مجموعـة جديـدة مـن خريجـي كليـات الطـب مسـارها المهنـي الطبـي، ورغـم أنَّـه لـم يكـن لهـؤلاء الأطبـاء الجـدد خبـرة تُذكـر، فـإنَّ المستشـفيات درجـت علـى تحميلهم

مسؤولية علاج المرضى، أمَّا العيب الذي تزامن مع هذا النهج فهو معاناة المرضى من أخطاء الأطباء المتدرّبين، ممَّا حدا بكثير من المرضى إلى تجنُّب المستشفيات الجامعية في ذلك الشهر.

ثمَّ غيَّرت المستشفيات تلك السياسة وعملت على تصحيح المسار، وبدلاً من الاعتقاد بأنَّ البدايات السيّئة مشكلة لا مفرَّ منها على المستوى الفردي، فقد جعلتها مشكلة وقائية جماعية. صار الأطباء الجدد يبدؤون مرحلة التثبيت في العمل ضمن فريق طبي متكامل يضمُّ أطباء وممرّضات ومتخصّصين متمرّسين. بالبدء معاً، قلَّصت تلك المستشفيات من تأثير بداية يوليو الخطرة.

أحاسيس منتصف العمر

لماذا يشعر معظمنا بالخيبة في فترة منتصف العمر؟ ربَّما لشعورنا بالإحباط من آمالنا التي لم نحقّقها، ففي مرحلة العشرينيات والثلاثينيات من العمر تكون آمالنا عريضة، وسيناريوهاتنا وردية وتوقُّعاتنا لا محدودة. ثمَّ يكشف لنا الواقع عن حقيقته، أو بالأحرى عن حقيقتنا، وكلَّما تقدَّم بنا العمر، ينخفض بشكل كبير سقف توقُّعاتنا.

في فترة منتصف العمر، ينهار بعض الناس ويصمد بعضهم الآخر. هناك صافرة أو جرس إنذار داخلي ينبّهنا إلى أنَّنا أهدرنا نصف ما يحققنا بجرعة صحية من الضغوط الإيجابية التي تنعشنا وتعيد تشكيل استراتيجيتنا، وفي أوقات أخرى نصاب بالصدمة بدلاً من الدهشة، فنضعف ونتراجع.

فكِّر في منتصف العمر كمنبّه زمني ذي طبيعة نفسية. تصبح هذه الفترة

فعَّالـة حيـن نضبـط المنبّـه، فنسـمع رنينـه المزعـج فنصحـو ونصمـد حتـى يتلاشـى، ومثـل فتـرات منتصـف العمـر، وكمـا تعمـل معظـم المنبِّهـات، فـإنَّ أكثـر نـداءات الإيقـاظ تأثيـراً وضغطـاً ودافعيـة تأتـي حيـن نكـون متأخريـن نوعـاً مـا، ولكـن غيـر متأخريـن تمامـاً.

وفـي هـذه المرحلـة يمكننـا تحويـل الركـود إلـى شـرارة إيقـاظ وإيقـاد فـي ثـلاث خطـوات:

الانتبـاه إلـى فتـرات منتصـف العمـر وملاحظتهـا والانتبـاه إلـى مؤشّـراتها وتغيُّراتهـا أولاً، وتوظيـف منبّهـات الإيقـاظ للتعبيـر مـن خلالهـا عـن ذواتهـا والتشـبُّث بصمودنـا ثانيـاً، وتخيُّـل أنفسـنا متأخّريـن إلـى حـدٍّ مـا، لنحـثَّ الخُطـى ونواصـل التقـدُّم ثالثـاً.

النهايات

النهايـات بجميـع أشـكالها، مثـل نهايـات التجـارب، أو المشـروعات، أو الفصـول الدراسـية، أو المفاوضـات، أو مراحـل الحيـاة، تشـكّل سـلوكياتنا بأربعـة أسـاليب يمكـن التنبُّـؤ بهـا، فهـي تسـاعدنا علـى شـحذ طاقاتنـا، وتسـاعدنا علـى التشـفير والتحريـر، ومواصلـة اتخـاذ مسـار تصاعـدي.

شحذ الطاقات

للعقـود العمريـة الزمنيـة أهميـة ماديـة ضئيلـة. بالنسـبة إلـى عالـم الأحيـاء أو الطبيـب، فـإنَّ الاختلافـات النفسـية بيـن «فريـد» البالـغ مـن العمـر 39 عامـاً و«فريـد» البالـغ مـن العمـر 40 عامـاً ليسـت هائلـة، ولعلَّهـا لا تختلـف كثيـراً

عن الاختلافات بين «فريد» 38 عاماً، وبالمثل فإنَّ ظروفنا لا تختلف كثيراً في الأعوام التي تنتهي بالرقم 9 مقارنةً بالتي تنتهي بالرقم صفر.

ورغم ذلك حين يقترب الناس من نهاية علامة مميّزة لعقد زمني ما، فإنَّ شيئاً ما يستيقظ في عقولهم ويؤثّر في سلوكياتهم، فعلى مدار الحياة بأكملها، فإنَّ العمر الذي تزيد احتمالات أن يدخل فيه الناس في أوَّل سباقاتهم هو عمر التاسعة والعشرين، فقد تزايدت معدَّلات دخول الناس في سباق مع الزمن في عمر التاسعة والعشرين بمقدار الضعف مقارنةً بعمر الثامنة والعشرين أو عمر الثلاثين، كما أنَّ احتمالات المشاركة في سباق لأول مرة تتضاءل في مطلع الأربعينيات، وتعود لترتفع في عمر التاسعة والأربعين، فالشخص البالغ من العمر 49 عاماً يزيد احتمال دخوله في أي مقارنةٍ بشخص يكبره بعام واحد فقط، فمع اقتراب نهاية كل عقد يبدو أنَّ معدَّل الركض يزداد، فمن يشاركون في سباقات الجري يسجّلون أرقاماً أفضل في عمر التاسعة والعشرين وفي عمر التاسعة والثلاثين مقارنةً بالعامين السابقين أو التاليين.

ما يحفزه نهاية كل عقد، سواء أكان سلبياً أم إيجابياً، هو شحذ الهمم للسعي من جديد نحو المعنى والمغزى، ولأنَّ نهج العقد الجديد يمثِّل حداً فاصلاً بين مراحل الحياة، ويعمل كمؤشّر على التقدُّم خلال فترة حياة الإنسان، ولأنَّ الفترات الانتقالية الحياتية تميل إلى إحداث تغيُّرات في تقييمنا لأنفسنا، فإنَّنا نميل إلى تقييم حياتنا، في هذا الوقت أكثر من أي وقت آخر، نظراً إلى إحساسنا بأنَّ عقداً زمنياً سوف ينتهي.

دافعية النهايات من الأسباب التي تجعل مواعيد التسليم غالباً، وليس

دائمـاً، فعَّالـة، فكِّـر فـي هـذه الظاهـرة باعتبارهـا الشـقيق أو القريـن المباشـر لتأثير البداية الجديـدة، فالنهاية مؤثّـرة مثل البداية، لأنَّنا نحاول في نهايات السباقات أن نبذل مجهوداً أكبر.

«النهايات والذروات والتحدّيات ولحظات الحدَّة تكشف معدن الإنسان وجوهره، لأنَّنا في نهاية المطاف، نبحث عن المعنى»

التشفير

تشكِّل قوَّة النهايات «شيفرة»، أو لغزاً قوياً يشكّل العديد من آرائنا والقرارات التي تُتخذ بناءً عليها، وأظهرت الدراسات أنَّنا نقيِّم جودة وجبات الطعام، والأفلام، والإجازات، ليس استناداً إلى التجربة بأسرها، بل اعتماداً على لحظاتٍ بعينها، وخصوصاً لحظات النهاية، فحين نشارك تقييماتنا مع الآخرين فما ننقله لهم هو رد فعلنا على الخاتمة. النهايات تساعدنا على التشفير وتسجيل تجاربنا، وتقييمها، واستدعائها، مع أنَّها كثيراً ما تشوّه إدراكنا وتشوِّش الصورة الكلية التي عايشناها ورأيناها.

التحرير

حياتنا ليست دائماً درامية، ولكنَّها قد تتكشَّف وتبدو كمسرحية من ثلاثة فصول.

الفصل الأول: الغداء، وهنا ننتقل من الطفولة إلى مرحلة البلوغ المبكّرة، ونندفع بحماس إلى ترسيخ أقدامنا في هذا العالم.

الفصل الثاني: تهبط علينا الحقائق القاسية بعد رفع الستار. نتزاحم

لكسب قوت يومنا، وربَّما نبدأ في تكوين عائلة. نتقدَّم، ونعاني من احتمال الإخفاقات، ونمزج الانتصارات بالإحباطات.

الفصل الثالث: الطعم الحلو المر. نكون قد أنجزنا شيئاً معتبراً، ويكون لدينا وحولنا أناس يحبوننا. غير أنَّ المشهد الأخير يقترب، لنشهد عمَّا قريب لحظة إسدال الستار.

وهناك أيضاً دور الشخصيات الأخرى، أي مجموعة أصدقائنا وعائلاتنا التي تظهر على امتداد أحداث المسرحية، لكنَّ الوقت الذي تظهر فيه تلك الشخصيات على مسرح حياتنا يختلف من فصل إلى آخر، وحين نبلغ عامنا الستين تقريباً، يقلُّ عدد أصدقائنا ويتقلَّص امتداد علاقاتنا الاجتماعية، ويبدو هذا بديهياً ومنطقياً، فحين نتقاعد ونفقد اتصالاتنا وأصدقاءنا الذين أثَّروا في حياتنا في يوم من الأيام، تبدأ مرحلة العزلة. إنَّها قصَّة محزنة، رغم أنَّها قصة مجازية لا حقيقية.

صحيح أنَّ لدى كبار السن شبكات اجتماعية أصغر نسبياً ممَّا خبروه في شبابهم، ولكنَّ السبب وراء ذلك ليس الوحدة أو العزلة كما نظن، بل هو اختياراتنا، فمع تقدُّمنا في العمر، وحين نصبح واعين للنهاية الفاصلة، فإنَّنا نحرّر أصدقاءنا ونطلق سراحهم ونترك أحبَّاءنا يذهبون، ونحرّر ذكرياتنا من أغلالها، ونتركها تتطاير في فضاء الواقع المستكين.

طلب كلٌّ من «إنجلش» و«كارستنسن» من الناس أن يرسموا شبكاتهم الاجتماعية ويضعوا أنفسهم في المركز محاطين بثلاث دوائر متحدة المركز. كانت الدائرة الداخلية للمقربين «الذين تشعر بأنَّهم مقربون منك لدرجة تجعلك لا تستطيع أن تتخيَّل الحياة من دونهم». الدائرة الوسطى

كانت لأناس رغم أهميتهم فإنَّهم أقلُّ قرباً من دائرتنا الداخلية، وفي الدائرة الخارجية وضع الأشخاص الذين شعروا بأنَّهم أقل قرباً منهم نوعاً ما، مقارنةً بمن حلُّوا في الدائرة الوسطى.

بعد سن الستين، تبدأ الدائرة الخارجية في التداعي، غير أنَّ الدائرة الداخلية تظلُّ تقريباً كما هي، وفي منتصف وحتى أواخر الستينيات، يتجاوز عدد المقرَّبين الموجودين في الدائرة الداخلية عدد الموجودين في الدائرة الخارجية بكثير، والسبب هو أنَّ كبار السن يبدؤون عملية «التهذيب الفعال»، أي إزالة الشركاء الهامشيين الذين يكون التواصل العاطفي معهم أقل أهمية.

أطلقت «كارستنسن» على نظريتها اسم «الانتقاء الاجتماعي بالتواصل العاطفي»، وتقول إنَّ منظورنا للزمن يشكّل توجُّه حياتنا، وبالتالي أهدافنا، فحين يكون الوقت ممتداً ونهايته مفتوحة، كما هي الحال مع الفصلين الأول والثاني من حياتنا، فإنَّنا نتجه نحو المستقبل ونسعى إلى «أهداف معرفية»، وبالتالي فإنَّنا نُكوِّن شبكات اجتماعية واسعة وفضفاضة، أملاً في جمع المعلومات وتكوين العلاقات التي قد تساعدنا في المستقبل، ومع اقتراب الأفق، حين يكون المستقبل أقصر من الحاضر، فإنَّ منظورنا يتغيَّر. حين يكون الوقت مقيَّداً ومحدوداً، كما هو الحال مع الفصل الثالث، فإنَّنا نتوافق مع المستقبل، فنحن نسعى إلى أهداف مختلفة: الإشباع العاطفي، وإدراك قيمة الحياة، والإحساس بالمغزى، وتلك الأهداف الطارئة تجعل الناس «انتقائيين للغاية في خياراتهم فيما يتعلَّق بالشركاء الاجتماعيين»، لأنَّنا نحرّر علاقاتنا ونحذف أناساً لا طائل منهم.

تؤكّد الدكتورة «كارستنسن» أنَّ ما يحثُّنا على عملية التحرير هذه

ليس عمرنا في حد ذاته، وإنَّما النهايات بحد ذاتها، فحين يكون الناس على وشك تغيير وظائفهم أو الانتقال إلى مدينة جديدة، فإنَّهم يُحرّرون شبكاتهم الاجتماعية المباشرة؛ لأنَّ وقتهم يكون على وشك الانتهاء، وما يلفت انتباهنا هو حدوث العكس أيضاً، أي إنَّ إحساسنا باتساع الوقت يجعلنا نحجم عن تحرير علاقاتنا وذكرياتنا، بل والتشبُّث بها وبالحياة التي نراها ثرية وممتدة.

التصعيد

سواء أكنت أباً أم أماً أم معلماً أم طبيباً أم كاتباً تحاول توضيح سبب تفويتك لموعد تسليم عمل ما، فإنَّك مطالب بتقديم معلومات، بعضها إيجابي، وبعضها سلبي، وهي منفتحة على نهج ثنائي القطبين.

ومهما كانت طبيعة تلك المعلومات، عليك أن تقدّمها أولاً، نظراً إلى أنَّك تملك فرصة الاختيار، لأنَّ الناس يفضِّلون النهايات التصاعدية، فقد اكتشف علماء دراسة الوقت ـ بشكل متكرّر ـ ما يبدو أنَّه تفضيل فطري للنهايات السعيدة، ولكن هل تترادف السعادة مع المعنى والمغزى؟

اكتشف الباحثون أنَّه في قلب النهايات الهادفة تكمن أكثر المشاعر الإنسانية تعقيداً، وهي ذلك المزيج من السعادة والحزن. بالنسبة إلى الخريجين وكل شخص آخر، فإنَّ أكثر النهايات قوَّة تبلغ حدَّها وتفيض، لتضفي على الزمن أهمية، ومن بين الأسباب التي تجعلنا نتجاهل الحدَّة أنَّها تعمل بشكل عكسي على صعيد الفيزيائية العاطفية، أي إنَّ إضافة شيء من الحزن إلى لحظة كانت قبل ذلك سعيدة يُصعِّد ويمدُّ هذه اللحظة بدلاً من تقليصها.

النهايـات لا تتركنـا سـعداء، بـل تقـدّم لنـا شـيئاً أكثـر ثـراءً، فيضانـاً مـن البصيـرة غيـر المتوقَّعـة، لحظـة عابـرة مـن التجـاوز والسـمو، لأنَّنـا بتجاهلنـا لمـا نريـد نحصـل تمامـاً علـى مـا نحتـاج إليـه.

تنظيم الوقت الجماعي

نـادراً مـا يعيـش النـاس ويعملـون وينجـزون الكثيـر وحدهـم، فمعظـم مـا نفعلـه، فـي العمـل، وفـي المدرسـة، وفـي المنـزل، نفعلـه بالمشـاركة مـع آخريـن. قدرتنـا علـى البقـاء، بـل والحيـاة، تعتمـد علـى قدرتنـا علـى التنسـيق مع الآخريـن في الوقـت المناسـب، وعلـى مـدار الوقـت. صحيـح أنَّ تنظيـم الوقت بشـكل فـردي، أي إدارتنـا للبدايـات، وفتـرات منتصـف العمـر، والنهايـات، أعمـال محوريـة ومهمـة، غيـر أنَّ تنظيـم الوقـت بشـكل جماعـي أكثـر أهميـة.

هنـاك جماعـات تعتمـد علـى التزامـن لتحقيـق النجـاح، مثل فرق الموسـيقى والتجديـف وكل الألعـاب الجماعيـة. هـذه الفـرق تلتـزم بثلاثـة مبـادئ لتنظيـم الوقـت بشـكل جماعـي، فهنـاك معاييـر تنظّـم خطاهـم، وحـس انتمـاء يسـاعدهم علـى التلاحـم، أمَّـا التزامـن فمطلـب إنسـاني ينبـع مـن القلـب ليغـذّي الـروح والجسـد، ولهـذا لا بـد للجماعـات مـن التزامـن علـى ثلاثـة مسـتويات: مـع رئيـس العمـل، ومـع القبيلـة، ومـن القلـب.

التزامن مع القائد

تنظيـم الوقـت الجماعـي يتطلَّـب رئيسـاً للعمـل، أي شـخصاً أو قيمـة أعلـى مـن أفـراد المجموعـة ومسـتقلاً عنهـا، فهـو ينظّـم حركتهـا، ويحافـظ علـى معاييرهـا، ويرسِّـخ العقليـة الجماعيـة.

داخل أجسادنا وعقولنا ساعات بيولوجية تؤثّر في أدائنا، وحالتنا المزاجية، وانتباهنا، وتلك الساعات تعمل لوقت أطول من أربع وعشرين ساعة، وحين نُترَك وحدنا لنعيش تحت الأرض أو في الظلام ولا نتعامل مع الناس، فإنَّ سلوكنا ينحرف تدريجياً فنخلد إلى النوم في النهار ونستيقظ في الليل، وما يمنع حدوث هذا الخلل لمن يعيشون في النور هو المؤشّرات البيئية والاجتماعية كشروق الشمس والمنبّهات، والعملية التي تتزامن من خلالها ساعاتنا الداخلية مع المؤشّرات الخارجية كي نستيقظ في الوقت المحدَّد لنذهب إلى العمل أو ننام في الوقت المناسب، وهذا هو «التزامن الداخلي مع الإيقاعات الخارجية».

يحدث التزامن الداخلي مع الإيقاعات الخارجية أيضاً في المؤسَّسات، فهناك أنشطة معيَّنة، كتطوير المنتجات أو التسويق، تخلق الروابط الخاصة بين فرق العمل، ويجب أن تتزامن هذه الإيقاعات بالضرورة مع إيقاعات الحياة المؤسَّسية، كالسنوات المالية، ودورات المبيعات، وعمر المؤسَّسة ومسارات الموظفين المهنية، ومثلما يتزامن الأفراد داخلياً مع المؤشّرات الخارجية، فإنَّ المؤسَّسات تتزامن أيضاً معها، ووفقاً لـ«تيل روينبرج» عالم البيولوجيا الزمنية، فإنَّ هذه المؤشّرات الخارجية تسمَّى «zeitgebers» أي «مانح الوقت»، وهي إشارات بيئية متزامنة.

التزامن مع القبيلة

بعد تزامن الناس مع القائد، وهو المعيار الخارجي الذي يُحدّد خطاهم وخططهم، يتمُّ التزامن مع القبيلة، أي تزامن بعضهم مع بعض، وهذا يتطلَّب فهماً عميقاً لمفهوم الانتماء الذي يشكّل عميق أفكارنا ومشاعرنا، ويخلق مناخاً صحياً وشعوراً بالرضا والسعادة.

يقدّم تطوُّر الأمم تفسيراً نسبياً لذلك، فبعد أن نزل أجدادنا الأوائل من على الأشجار وخرجوا من الكهوف ليتجوَّلوا في الغابات والأراضي المفتوحة، بات الانتماء إلى جماعة ضرورياً من أجل البقاء، فقد احتاجوا إلى الآخرين لمشاركتهم العمل وحمايتهم، فالانتماء هو سر البقاء، لأنَّ الترابط الاجتماعي يؤدّي إلى قدر هائل من التزامن، ورغم أنَّ الدافع إلى الانتماء فطري، فإنَّ استدامته تتطلَّب بذل الجهود، ويأتي التنسيق بين الجماعات في ثلاثة أشكال هي: الرموز، والزي، والتواصل.

- الرموز: أي اللغة والتراث اللذين ييسّران مشاركة وتحقيق الأحلام والمكاسب ولحظات الفوز المشتركة.
- الزي: تعمل الملابس كرمز للانتماء وتحديد وتوثيق الهوية وتحقّق التناسق بين أفراد المجموعة.
- التواصل: وهو أحد أشكال التزامن وهو وسيلة قديمة وأزلية تحدّد موقع كل إنسان منَّا ووجهته وسعيه لتحقيق رؤيته.

وبعد تزامن الجماعات وانخراطها وتلاحمها في قبيلة أو عشيرة أو مجتمع، تصبح مستعدَّة للتزامن من القلب.

التزامن من القلب

ثالث مبادئ تنظيم الوقت الجماعي هو التزامن الشعوري والروحي الذي يجعلنا سعداء وشاكرين ومقدّرين ومستعدّين للتضحية ومواصلة التقدُّم، كما أنَّ التنسيق مع الآخرين يجعلنا أيضاً نفعل الصواب، ونتصرَّف بعمق فلسفي وأخلاقي فنعلي قيم الجماعة ونحميها لأنَّها تحمينا، فنحقّق المزيد من التزامن، فالعمل بانسجام مع الآخرين، كما أثبت العلم،

يجعلنا نبلي بلاءً حسناً، كما يجعلنا التناسق أناساً أفضل، وحين نصبح أفضل فإنَّنا نبدع في التزامن أكثر.

التحدّي

نادراً ما تتبع حياتنا مساراً خطياً واضحاً ومستقيماً، بل تتشكَّل عبر سلسلة من الحلقات: بدايات وغفلات ولحظات وسطية وانتصافات وانتباهات ونهايات. نحن في الغالب نتذكَّر البدايات، ونعيش الفرح الحاد والحزن الحاد في النهايات. بينما تبقى حالات منتصف الرحلة غامضة ومشوَّشة.

لكنَّ الطريق إلى حياة مفعمة بالمعنى والمغزى لا يعني أن «نعيش الحاضر» فقط كما ينصح العديد من الخبراء، بل يعني تحقيق التكامل والتزامن بين وجهاتنا ونظراتنا ومشاعرنا نحو الوقت لتصبح كلاً متماسكاً يساعدنا على استيعاب ماهيتنا وفهم هويتنا والاعتبار من حكمة وجودنا. تحدّي وضعنا الراهن يعني استحضار الماضي ومزجه بالحاضر في سبيل مستقبل أفضل.

المؤلف:

دانيال بينك:

هو مؤلف للعديد من الكتب، ومن ضمنها كتب «نيويورك تايمز» الأكثر مبيعاً: «الحافز» و«البيع من سمات البشر» و«فكر جديد تماماً».